Уроки шеф-повара

ГОТОВИМ С СЫРОМ

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Большой популярностью в мировой кулинарии пользуются блюда из сыра. Это супы и бутерброды, пасты и соусы, сыр жареный и запеченный, блинчики, пироги, салаты и крокеты. Сырные блюда могут быть холодными и горячими, сложными в приготовлении и на редкость простыми. Ведь этот продукт хорошо сочетается не только с фруктами, овощами, мучными и крупяными изделиями, но и прекрасно подходит к мясу и рыбе. В нашей книге, где представлены рецепты лучших шеф-поваров Москвы, каждый найдет себе блюда из сыра, которые вполне удовлетворят его пристрастия и пожелания.

- Готовим с сыром
  - ○
  - ○
  - ○ Авторы рецептов
  - ○ Закуски
    - ■
    - ■ Ассорти из французских сыров
    - ■ Ассорти из итальянских сыров
    - ■ Палочки из свежих овощей с пикантным сырным соусом
    - ■ Сэндвич с копченым лососем и сыром маскарпоне
    - ■ Сэндвич с тунцом, зеленым салатом и сыром чеддер
    - ■ Тартинки с пастой из сыра рокфор
    - ■ Карпаччо из тыквы с сыром шавру
    - ■ Закуска из прошутто с сыром камбоцола
    - ■ Баклажаны, фаршированные брынзой, томатами, каперсами и анчоусами
    - ■ Листья салата в корзинке из пармезана
    - ■ Суфле с пармезаном
    - ■ Суфле из брокколи с мягким козьим сыром
    - ■ Сырный рулет из сулугуни с творогом и травами
    - ■ Мильфей из креветок
    - ■ Тортилья с беконом и сыром
    - ■ Тарталетки с вешенками и перепелиным яйцом
    - ■ Гренки с козьим сыром и инжиром
    - ■ Бородинский тост с овечьим сыром и редисом
    - ■ Брускетта с утиной грудкой, грушевым конфитюром и голубым сыром

- Брускетта с паштетом из печени кролика, ягодами и сыром рикотта
- Жареные бутерброды с камамбером
- Моцарелла со сливами
- Сырные палочки с томатным соусом
- Сырные крокеты с зеленью и свежими томатами
- Кокот с морскими гребешками и сыром

○ Салаты

-
- Салат из кабачков с сыром сулугуни
- Салат из помидоров с овечьей брынзой
- Салат с мини-моцареллой и бакинскими помидорами
- Салат из помидоров с красным луком и домашним сыром под гранатовым соусом
- Салат со спаржей и сыром пекорино
- Салат с козьим сыром и лесными ягодами под бальзамическим кремом
- Салат с мини-моцареллой в темпуре
- Салат с сыром бри и клюквенным вареньем
- Салат с рукколой, грибами и пармезаном
- Салат с помидорами, маслинами и сыром фета
- Салат из свеклы с козьим сыром
- Салат с козьим сыром в миндальной стружке и свекольным желе
- Салат с грушей, сыром горгонзола и голубикой
- Салат «Коулслоу» с хрустящими кусочками кролика
- Салат с морепродуктами, авокадо и овечьим сыром
- Микс-салат с креветками, камамбером, вялеными томатами и черной смородиной
- Салат «Греческий» с кальмарами гриль и сыром фетаки
- Салат с жареным сыром
- Теплый салат с жареным адыгейским сыром
- Салат из рукколы с обжаренным сыром и томатами черри под пикантной заправкой

○ Супы

-
- Суп из трех сортов сыра
- Суп с плавленым сыром
- Пикантный суп с моцареллой
- Суп из шпината с сырными «нитями»

- Суп из груши с сыром камбоцола
- Суп-крем из брокколи с сыром горгонзола
- Сырный суп с луком-пореем и говядиной
- Сырный суп с жареной индейкой и эстрагоном
- Сырный суп с гренками
- Сырный суп с курицей
- Сырный суп с морепродуктами

○ Блюда с сыром и овощами

-
- Фондю из сыра камбоцола
- Паста «Четыре сыра»
- Спагетти с моцареллой и помидорами черри
- Спагетти с пармезаном и базиликом
- Каннеллони, фаршированные сыром рикотта и шпинатом
- Пикантные конкильоне с моцареллой и базиликом
- Равиоли со шпинатом и сыром рикотта в пикантном томатном соусе
- Равиоли по-осетински
- Лазанья из шпината и сыра фетаки
- Полента с сыром таледжо и пармезаном
- Ризотто «Четыре сыра»
- Ризотто с трюфельным маслом и сыром пекорино
- Тыква, запеченная с имбирем и адыгейским сыром
- Сыр халуми, обжаренный на гриле, с маринованным манго
- Омлет с мини-моцареллой и шпинатом
- Омлет с мини-моцареллой и помидорами черри
- Фриттата со спаржей, авокадо, рокфором и шалфеем
- Печеный камамбер с чернично-розмариновым джемом
- Баклажаны со шпинатом и сыром
- Баклажаны, фаршированные брынзой, томатами, каперсами и анчоусами
- Картофельная запеканка с луком-пореем и сыром грюйер
- Запеченное картофельное пюре с сыром и белыми грибами
- Моцарелла буффало с хурмой и ароматной зеленью

- Творожный пудинг с сыром фета, эстрагоном и джемом из томатов

- Блюда с мясом и птицей
  -
  - Антрекоты с рокфором
  - Стейк из говяжьей вырезки в панировке из твердых сыров
  - Равиоли с говядиной и сыром
  - Телячья вырезка со шпинатом и соусом пармезан
  - Медальоны из телятины, запеченные с овощами под сырной шапкой
  - Медальоны из телятины с сыром камбоцола
  - Запеченная телятина с моцареллой и соусом из сладких томатов
  - Пикантный шницель с моцареллой
  - Свинина, фаршированная грибами и сыром, с соусом из сладкого перца
  - Фондю с курицей, хлебом и картофелем
  - Жареное куриное филе, фаршированное сыром и вялеными томатами
  - Цыпленок, фаршированный сыром дор блю и медовой грушей
  - Куриные грудки, фаршированные сыром рикотта
  - Куриная грудка в конверте, запеченная с овощами и сыром
  - Куриные котлеты с грибами и сырным соусом
  - Перепелка с микс-салатом, тыквой и сырным соусом
- Блюда с рыбой и морепродуктами
  -
  - Роллы из лосося с сыром «Филадельфия» и листьями салата
  - Роллы из блинчиков с семгой и сыром «Филадельфия»
  - Филе трески, запеченное с пикантным луком под сыром эмменталь
  - Филе судака с зеленым салатом и сыром пекорино романо
  - Дорада, фаршированная сыром фетаки, помидорами черри и базиликом
  - Анчоусы с луком-шалотом и фенхелем под крошками хлеба и сыра пекорино
  - Рыба с хрустящим сыром

        - Тюрбо с пряными травами и сырным суфле
        - Каннеллони с раковыми шейками, запеченные под сыром эмменталь
        - Морские гребешки с зелеными бобами и сыром пекорино
    - Выпечка и десерты
        -
        - Пицца «Четыре сыра»
        - Пицца с сыром и трюфельным маслом
        - Луковый пирог с сыром таледжо
        - Пирог из слоеного теста с пряной грушей и сыром горгонзола
        - «Ленивый» сырный пирог
        - Киш лорен с лососем, шпинатом и сыром
        - Киш лорен с сыром и брокколи
        - Открытый пирог с сыром и луком-пореем
        - Хрустящие пирожки с сыром и шпинатом
        - Пирожки из слоеного теста с мягким сыром и малиной
        - Сырное печенье
        - Блинчики с сыром камамбер
        - Блинчики с рикоттой и ягодным соусом
        - Профитроли с козьим муссом и грушевым вареньем
        - Сырный трайфл из козьего сыра и джема из фиников
        - Жареный камамбер с карамелизированной грушей под медово-бальзамическим гляссе
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6

Готовим с сыром
Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Сыр принадлежит к древнейшим натуральным продуктам, произведенным человеком. Откуда произошел сыр, точно сказать никто не может. Многие историки считают, что родиной сыра, скорее всего, является Ближний Восток: бедуины использовали кожаные мешки из овечьих желудков для перевозки молока, а тряска, жара и ферменты превращали его в сыр. Также есть версия, что наши древние предки искали способ сохранения молочных продуктов и однажды заметили, что при створаживании в ферментной среде новый молочный продукт обретает способность храниться в твердом состоянии несколько недель.

В наши дни больше всего сыра вырабатывают и едят в Европе, где издавна сложилась культура потребления этого продукта. Конечно, лидеры в потреблении сыра – Италия, Франция и Греция. В России сыроварение началось в эпоху Петра I. Сыр производился естественным, «сырым» способом – то есть без тепловой обработки. Также при Петре I в России появились европейские сорта сыра. Простые рецепты приготовления этого продукта знают и наши бабушки. Сейчас даже в городских условиях сделать сыр собственными силами не составит труда.

Среди всех молочных продуктов сыры занимают исключительное место, сочетая в себе молочные белки, молочный жир, минеральные соли, витамины и органические кислоты. Врачи-диетологи рекомендуют включать сыры в рацион каждого человека, в особенности людей, ведущих энергичный образ жизни. Как никакой другой молочный продукт, сыр поражает разнообразием видов и вкусов. Каждый сорт по-своему оригинален и самобытен, со своей историей и характером. Сыр способен придать насыщенность практически любому блюду. В мире существует более 2 000 сортов сыра и более 500 его видов. Самой удачной классификацией сыров является французская,

которая разделяет все сорта сыра на следующие: вареные прессованные – большие сырные круги, которые имеют светлую корочку и бледную сырную массу с небольшими отверстиями (эмменталь, пармезан, грюйер); творожные или пастообразные – они очень схожи с творожной массой, нежные на вкус и обладают ярким привкусом молока (моцарелла, маскарпоне, фета, рикотта); мягкие сыры с плесенью (бри, камамбер); козьи и овечьи сыры; невареные прессованные сыры – твердые плотные сыры, зреющие от одного месяца до года (гауда, эдам, чеддер); голубые сыры с плесенью (рокфор, горгонзола) и мягкие сыры.

Большей популярностью в мировой кулинарии пользуются блюда из сыра. Это супы и бутерброды, пасты и соусы, сыр жареный и запеченный, блинчики, пироги, салаты и крокеты. Сырные блюда могут быть холодными и горячими, сложными в приготовлении и на редкость простыми. Ведь этот продукт хорошо сочетается не только с фруктами, овощами, мучными и крупяными изделиями, но и прекрасно подходит к мясу и рыбе. В нашей книге, где представлены рецепты лучших шеф-поваров Москвы, каждый найдет себе блюда из сыра, которые вполне удовлетворят его пристрастия и пожелания.

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, а также время, затраченное автором рецепта на его приготовление. Последнее следует воспринимать не как строго заданную норму, а, скорее, как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Рябчикова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Анатолий Сон

Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. – в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).

Марк Стаценко

Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время – в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.

Андрей Тысячников

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Сыр – самодостаточный и очень вкусный продукт. Самый быстрый способ накормить гостей изысканно и вкусно – это сырная тарелка с виноградом и орехами, дополненная бокалом красного вина. Здесь можно пофантазировать с выбором сыров, а можно воспользоваться рецептами сырных тарелок из нашей книги. Необходимо учитывать, что в отличие от любого другого продукта, резкий, а порой и отталкивающий запах сыра зачастую подтверждает его высокое качество. Иными словами, чем сильнее запах сыра, тем более нежным и тонким вкусом он обладает. Нарезанный и оформленный по правилам сыр станет настоящим украшением вашего стола.

Сырные закуски распространены достаточно широко из-за свойства сыра плавиться, образуя красивую хрустящую корочку. Тортильи, гренки или брускетты с сыром всегда будут иметь успех, а взыскательный гурман непременно оценит нежнейшее суфле с сыром.

Неизменной популярностью пользуются рулетики и тартинки, в которых сыры прекрасно сочетаются с овощами, салатом и зеленью.

Большое разнообразие сырных закусок дает возможность упот реблять различные сорта сыра, что немаловажно, потому что этот удивительный продукт обеспечивает организм всеми необходимыми питательными элементами.

Ассорти из французских сыров

Рокфор – 50 г
Сыр сен-нектер – 50 г
Камамбер – 50 г
Сыр валенсай – 50 г
Сыр ливаро – 50 г
Сыр бофор – 50 г
Орехи пекан – 100 г
Инжир свежий – 5 шт.
Салат корн – 15 г
Салат фризе – 10 г
Цветочный мед – 150 г

7 мин
321 ккал

Все виды сыров нарезать. Каждый вид сыра выложить рядом друг с другом горочкой на тарелку. Сбоку разложить орехи пекан.

Инжир промыть и нарезать острыми дольками, затем красиво разложить на тарелке рядом с сыром.

Салаты корн и фризе промыть, просушить. Украсить ими тарелку с сырами.

Мед налить в соусник и поставить на тарелку. В кусочки сыра для удобства можно вставить бамбуковые шпажки.

Ассорти из итальянских сыров

Сыр горгонзола – 70 г
Сыр пекорино романо – 70 г
Сыр скаморца – 70 г
Сыр грано падано – 70 г
Пармезан – 70 г
Сыр таледжо – 70 г
Красный виноград – 100 г
Зеленый виноград – 100 г
Грецкие орехи очищенные – 100 г
Салат корн – 50 г
Цветочный мед – 200 г

7 мин
294 ккал

Сыры нарезать небольшими кубиками. Затем каждый вид сыра выложить горочкой по кругу на тарелку.

Промытый и обсушенный виноград разобрать на маленькие кисточки и разложить рядом с сыром вместе с грецкими орехами.

Салат корн промыть, просушить и выложить на тарелку с сырами. Мед налить в соусник и поставить в середину тарелки.

Палочки из свежих овощей с пикантным сырным соусом

Морковь – 150 г
Стебли сельдерея – 150 г
Огурцы – 150 г
Сладкий перец – 150 г
Для соуса
Сыр фета – 150 г
Сметана – 70 г
Чеснок – 1 зубчик
Укроп – 5 г

10 мин

99 ккал

1 Все очищенные овощи нарезать брусочками длиной 5 – 7 см.

2 Сыр фета, сметану и чеснок измельчить в блендере.

3 Добавить в соус рубленый укроп и перемешать.

4 Брусочки овощей выложить на тарелку. Сырный соус подать отдельно.

Сэндвич с копченым лососем и сыром маскарпоне

Лосось холодного копчения (филе) – 150 г
Донышки артишоков в масле – 4 шт.
Мини-спаржа – 12 шт.
Круассаны – 4 шт.
Салат фризе – 100 г
Салат мангольд – 30 г
Сок лайма – 10 мл
Для соуса
Огурец – 1 шт.
Вяленые томаты – 15 г
Сладкий перец – 1/2 шт.
Морковь по-корейски – 50 г
Шнитт-лук – 5 г
Сыр маскарпоне – 200 г
Лайм (цедра) – 1 шт.
Перец

13 мин

297 ккал

Филе лосося нарезать тонкими ломтиками. Донышки артишоков разрезать на 4 части. Мини-спаржу бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты.

Приготовить соус. Очисть огурец от кожуры. Вяленые томаты, сладкий перец, огурец, морковь по-корейски и шнитт-лук мелко нарезать. Смешать сыр маскарпоне с нарезанными овощами. Добавить 30 мл масла от артишоков и цедру лайма, поперчить.

Круассаны разрезать вдоль и слегка запечь в духовке. Половинки круассанов смазать приготовленным соусом.

Салатные листья заправить соком лайма. Выложить попеременно на каждый круассан микс салатных листьев, ломтики копченого лосося, мини-спаржу, артишоки.

Сэндвич с тунцом, зеленым салатом и сыром чеддер

Яйца – 4 шт.
Помидоры – 150 г
Тостовый хлеб – 250 г
Майонез – 100 г
Зеленый салат – 60 г
Тунец консервированный – 240 г
Сыр чеддер – 150 г

20 мин

261 ккал

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Помидоры нарезать кружочками.

Хлеб обжарить в тостере. Смазать тосты майонезом.

На каждый тост положить нарезанный салат, размятый вилкой тунец, дольки отварного яйца, кружочки помидоров и ломтики сыра. Скрепить шпажками и разрезать каждый тост на два треугольника.

Тунец не теряет полезных свойств при консервировании, это делает его особенным среди других видов рыб. Консервированный тунец почти не содержит жира и соли. Рыбу консервируют в собственном соку, оливковом или другом растительном масле. Французы называют тунец «морской телятиной» из-за нехарактерного для рыбы вкуса. В нем большое количество фосфора и витамина D, жирных кислот омега-3 и селена при оптимальном соотношении калия и натрия. Неспроста, по утверждению ведущих диетологов Америки, «тунец – это пища для ума!»

Тартинки с пастой из сыра рокфор

Коньяк – 100 мл
Изюм – 100 г
Рокфор – 400 г
Сливочное масло – 50 г
Тостовый хлеб – 250 г
Перец

Для заправки

Оливковое масло – 15 мл
Винный уксус – 7 мл
Проростки шпината, сои или люцерны – 15 г
Соль

12 мин + настаивание

289 ккал

1 Коньяк налить в сотейник, довести до кипения. Снять с огня, положить туда изюм и дать настояться 30 минут.

2 Рокфор и размягченное сливочное масло измельчить в блендере до однородности, переложить в миску, добавить коньяк с изюмом и поперчить, все перемешать.

3 Приготовить заправку. Оливковое масло смешать с винным уксусом и взбить венчиком. Слегка посолить, добавить вымытые и обсушенные проростки и все перемешать.

4 Хлеб поджарить в тостере. Сырную массу намазать на хлеб, сверху полить заправкой.

Карпаччо из тыквы с сыром шавру

Тыква – 2 кг
Микс салатных листьев – 120 г
Оливковое масло – 50 мл
Сыр шавру – 400 г
Тыквенные семечки – 50 г
Кедровые орешки – 50 г
Бальзамический соус-крем – 50 мл
Соль, перец

Для соуса

Оливковое масло – 100 мл
Соевый соус – 30 мл
Мед жидкий – 150 г
Морская соль – 50 г

40 мин + маринование

164 ккал

Приготовить соус: оливковое масло, соевый соус, мед и морскую соль перемешать до однородности.

Тыкву очистить, замариновать в соусе на 30 минут. Затем запечь при 180 °С до готовности, накрыв фольгой. Достать из духовки, дать остыть и нарезать тонкими пластинами по 3 мм толщиной.

Ломтики тыквы уложить на тарелки. Поверх тыквы выложить шапку из салатных листьев, предварительно заправленных оливковым маслом, солью и перцем.

Поверх салата выложить маленькие кнели из козьего сыра. По кругу посыпать жареными тыквенными семечками и кедровыми орешками. При подаче заправить бальзамическим соусом.

Закуска из прошутто с сыром камбоцола

Грецкие орехи очищенные – 100 г
Изюм – 1/2 стакана
Бальзамический уксус – 50 мл
Прошутто – 16 тонких ломтиков
Сыр камбоцола – 300 г
Оливковое масло – 80 мл
Зеленый лук – 10 г
Соль, перец

10 мин

291 ккал

Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде. Изюм замочить в бальзамическом уксусе.

Выложить ломтики прошутто на разделочную доску, в центр каждого ломтика положить кусочек камбоцолы.

К сыру добавить орехи, изюм, приправить солью, перцем и полить оливковым маслом. Ветчину свернуть в виде мешочков и завязать перышком зеленого лука[1].

Прошутто – это итальянская сыровяленая ветчина, приготовленная из свиного окорока. Ломтики прошутто должны быть розово-красными, с прожилками жира и обязательно тонко нарезанными. Прошутто традиционно подают с белым хлебом, инжиром, дыней и спаржей.

Баклажаны, фаршированные брынзой, томатами, каперсами и анчоусами

Баклажаны – 600 г
Растительное масло – 250 мл
Руккола – 150 г
Бальзамический соус-крем – 30 мл
Соль, перец

Для начинки

Брынза – 200 г
Вяленые томаты – 50 г
Каперсы – 50 г
Анчоусы в масле – 50 г
Маслины без косточек – 50 г
Петрушка – 5 г
Базилик – 5 г
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец

20 мин

153 ккал

Разрезать баклажаны вдоль на ломтики толщиной 3 мм, посыпать солью и перцем. Обжарить на растительном масле с двух сторон до румяной корочки.

Приготовить начинку. Брынзу нарезать кубиками. Вяленые томаты, каперсы, анчоусы без масла, маслины, петрушку и базилик мелко порубить. Все перемешать, приправить солью и перцем. Добавить оливковое масло, вновь перемешать.

Завернуть начинку в ломтики баклажанов, чтобы получились плотные рулетики, выложить их на блюдо.

Подавать с рукколой, сверху полить бальзамическим соусом.

Листья салата в корзинке из пармезана

Пармезан – 200 г
Листья салата – 150 г
Оливковое масло – 40 мл
Сок лимона – 15 мл
Кедровые орешки – 20 г

30 мин

143 ккал

1 Пармезан натереть, выложить на противень, выстеленный листом пергамента, в виде кругов диаметром 20 см и поставить в духовку.

2 После того, как пармезан расплавится и станет образовываться золотистая корочка, его необходимо достать, слегка остудить и положить на какую-нибудь форму (например, кружку с широким дном), чтобы края пармезана свисали.

3 Когда пармезан остынет окончательно, корзинки снять и поставить на тарелки.

4 В получившиеся съедобные корзинки выложить листья салата, заправленные оливковым маслом и соком лимона. Сверху посыпать кедровыми орешками.

Корзиночки, приготовленные по этому несложному рецепту, можно наполнять различными

салатами на ваш вкус и использовать, напри мер, для оригинальной подачи блюд на праздничном столе.

Суфле с пармезаном

Яйца – 4 шт.
Сливочное масло – 50 г
Мука – 40 г
Молоко – 400 мл
Пармезан – 200 г

30 мин

321 ккал

Отделить яичные белки от желтков. В сотейнике с толстым дном растопить сливочное масло, смешать с мукой, развести молоком, вбить желтки, поставить на слабый огонь и мешать до загустения.

Натереть на мелкой терке пармезан. Взбить белки в густую пену.

Когда масса для суфле загустеет, смешать ее с пармезаном, дать немного остыть и аккуратно вмешать взбитые белки.

Массу для суфле вылить в форму, смазанную маслом. Поставить в духовку запекаться при температуре 140 °С. Когда суфле поднимется и зарумянится, достать из духовки и сразу подать к столу.

Пармезан – итальянский сыр, его называют «король сыров и сыр королей». В Италии носит название пармиджано реджано по областям своего происхождения – Пармы и Реджо. Пармезан – самый твердый из всех сыров, но при этом совсем не жирный (32 % жира в сухом веществе). Пармезан может созревать 10 и даже более лет, причем своих свойств он при этом не теряет, а лишь становится все более твердым, таким, что расколоть его можно только с помощью молотка, зато и хранится он очень долго. И все же чаще всего этот сыр созревает 3 – 4 года, приобретая в результате приятный острый аромат и солоноватый вкус.

Суфле из брокколи с мягким козьим сыром

Брокколи – 400 г
Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт.
Козий сыр – 100 г
Лук-шалот – 2 шт.
Вяленые помидоры – 25 г
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 50 г
Имбирь молотый – 2 г
Кардамон молотый – 2 г
Корица молотая – 2 г
Сливки 33 % – 100 г
Мука – 25 г
Оливковое масло – 25 мл
Миндаль рубленый – 50 г
Соль, перец

30 мин

234 ккал

Брокколи разобрать на соцветия, залить горячей водой и довести до кипения. Через 1 – 2 минуты слить воду. Яйца и козий сыр мелко нарезать.

Лук-шалот, вяленые помидоры и чеснок измельчить ножом и обжарить на сливочном масле. Туда же добавить брокколи и специи, готовить вместе 5 – 7 минут, затем измельчить блендером.

Добавить в смесь сливки, яйца, козий сыр, муку и тщательно перемешать.

Оливковым маслом смазать изнутри формочки для суфле, посыпать рублеными орехами дно и стенки, налить получившуюся массу. Запекать в духовке при 180 °C в течение 7 – 10 минут. Сразу подавать.

Сырный рулет из сулугуни с творогом и травами

Сыр сулугуни (плоский) – 4 листа

Для начинки

Творог – 250 г

Кинза – 30 г

Петрушка – 30 г

Чеснок – 1 зубчик

Кефир – 80 мл

10 мин + охлаждение

139 ккал

Приготовить начинку: творог смешать с мелко нарезанной зеленью, измельченным чесноком и кефиром до однородности.

Листы сыра сулугуни смазать приготовленной начинкой, свернуть в рулет и убрать в холодильник на 3 — 4 часа.

Охлажденный рулет нарезать и выложить на тарелку.

Сыр сулугуни – национальный рассольный грузинский сыр. Он имеет кисломолочный, умеренно соленый вкус и запах. Сыр сулугуни плотный, слоистый и эластичный. Название сыра состоит из двух грузинских слов – «сули» (что означает «душа») и «гули» («сердце»). Для приготовления сулугуни сырную массу не укладывают в формы, а оставляют в ванне для созревания, в процессе которого в сырной массе накапливается много молочной кислоты. Созревшую массу мелко режут и, перемешивая, подплавляют. Сформованные головки солят и без созревания отправляют в продажу. Когда сулугуни поджаривают на сковороде или на гриле, на нем появляется золотистая корочка, а островатый вкус становится очень приятным и мягким.

Мильфей из креветок

Креветки коктейльные – 200 г
Руккола – 40 г
Оливковое масло – 20 мл
Бальзамический соус-крем – 15 мл
Для крема
Сливки 38 % – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Укроп – 10 г
Козий сыр – 250 г

20 мин

127 ккал

Приготовить крем. Сливки взбить, смешать с рублеными чесноком и укропом. Добавить размягченный козий сыр. Аккуратно перемешать.

При подаче разделить массу на 4 равные части, в центр каждой тарелки поставить сервировочное кольцо, выложить в него половину крема. Поверх уложить креветки, затем оставшуюся половину крема.

Украсить рукколой, полить оливковым маслом и бальзамическим соусом.

Тортилья с беконом и сыром

Бекон – 250 г
Репчатый лук – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры – 100 г
Сыр чеддер – 200 г
Тортильи – 4 шт.
Укроп – 5 г
Петрушка – 5 г

25 мин

288 ккал

Бекон и лук нарезать соломкой. Обжарить вместе на сухой сковороде, добавить нарезанный чеснок.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Выложить на две лепешки поочередно: сыр, помидоры, бекон с луком, сыр. Накрыть двумя другими лепешками и обжарить на сухой сковороде до золотистой корочки.

При подаче тортильи разрезать на 4 части.

Тортилья – тонкая лепешка из кукурузной или пшеничной муки. В Мексике тортильи являются одним из главных национальных блюд. Индейцы выпекали их с давних времен, а современное название им дали испанские конкистадоры, которым эти лепешки напоминали омлеты (в Испании словом tortilla называется именно омлет).

Тарталетки с вешенками и перепелиным яйцом

Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Вешенки – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Листочки тимьяна – 5 г
Сливки 33 % – 100 г
Пармезан – 100 г
Тарталетки – 12 шт.
Яйца перепелиные – 12 шт.
Соль, перец

20 мин

267 ккал

Нарезать лук-шалот и чеснок. У вешенок отрезать шляпки от грибницы и нарвать их руками на 2 – 3 части.

На оливковом масле обжарить лук-шалот с тимьяном и чесноком в течение 3 минут.

Выложить в сковороду вешенки, готовить еще 3 минуты. Добавить сливки и пармезан, приправить солью и перцем. Уварить вдвое и снять с огня.

Наполнить смесью тарталетки, сверху вылить по 1 перепелиному яйцу и поставить запекаться в духовку при 200 °C на 3 – 4 минуты.

Гренки с козьим сыром и инжиром

Сливки 33 % – 70 г
Козий сыр – 200 г
Сахар – 30 г
Инжир свежий – 3 шт.
Белый хлеб – 4 ломтика

15 мин

259 ккал

Сливки взбить, добавить козий сыр и аккуратно перемешать.

Нагревать сахар в сотейнике до тех пор, пока он не превратится в сироп и не приобретет темно-желтый цвет. Добавить нарезанный кубиками инжир без кожуры и обжарить.

Ломтики белого хлеба запечь в духовке или тостере с двух сторон до хрустящей корочки. На хлеб выложить мусс из козьего сыра и обжаренный инжир.

Козий сыр производят из непастеризованного молока, что по определению делает его очень полезным продуктом. По своей полезности он превосходит традиционный коровий сыр, так как козье молоко более насыщено витаминами и микроэлементами. Сыр содержит большое количество молочнокислых бактерий, которые чрезвычайно полезны для здоровья. Важно знать, что в козий сыр производители могут подмешивать коровье или овечье молоко. Если вы желаете приобрести 100 % козий сыр, обратите внимание: на этикетке на французском языке должна быть надпись «pur chevres» (чистый козий).

Бородинский тост с овечьим сыром и редисом

Бородинский хлеб – 4 ломтика
Оливковое масло – 60 мл
Овечий сыр – 200 г
Мука – 40 г
Редис – 50 г
Зеленый лук – 20 г
Сок лимона – 10 мл

10 мин

255 ккал

1 Бородинский хлеб обжарить на части оливкового масла.

2 Обрезать у обжаренного хлеба корочки. Овечий сыр обвалять в муке и обжарить на оливковом масле (оставить немного масла для подачи).

3 Редис нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук мелко порубить.

4 На тарелки выложить обжаренные тосты, сверху овечий сыр, украсить редисом, посыпать зеленым луком и полить оливковым маслом и соком лимона.

Брускетта с утиной грудкой, грушевым конфитюром и голубым сыром

Копченая утиная грудка – 250 г
Багет – 1 шт.
Салат корн – 60 г
Для соуса
Сыр дор блю – 100 г
Сливки 33 % – 50 г
Для конфитюра
Груши желтые – 2 шт.
Сахар – 40 г
Дробленый черный перец – 5 г
Коньяк – 20 мл

20 мин

321 ккал

Приготовить соус: сыр дор блю измельчить в блендере, добавить сливки, перемешать.

Приготовить конфитюр: груши очистить от кожуры, нарезать на мелкие кубики. Сахар карамелизовать на сковороде, добавить грушу, дробленый перец и готовить до размягчения. Влить коньяк, аккуратно перемешать. Остудить.

Утиную грудку тонко нарезать. Багет нарезать на ломтики и обжарить на сухой сковороде, с двух сторон.

На тосты выложить конфитюр и соус. Сверху уложить ломтики копченой утки и украсить салатом корн.

Брускетта с паштетом из печени кролика, ягодами и сыром рикотта

Багет – 1 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Орегано сушеный – 2 г
Сыр рикотта – 150 г
Малина – 50 г
Голубика – 50 г
Соль, перец

Для паштета

Печень кролика – 500 г
Лук-шалот – 3 шт.
Стебель сельдерея – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Шалфей – 1 веточка
Мускатное вино – 75 мл
Сливочное масло – 75 г
Соль, перец

40 мин

298 ккал

Багет нарезать поперек на ломтики толщиной 1 см, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и поперчить, приправить орегано и запечь в духовке при 180 ˚С в течение 3 – 5 минут.

Приготовить паштет:

– Печень кролика, лук-шалот и стебель сельдерея произвольно нарезать.

– На оливковом масле обжарить лук-шалот и сельдерей с шалфеем в течение 5 – 7 минут.

– Добавить к овощам печень кролика, посолить и поперчить, готовить на сильном огне 3 – 5 минут.

– Влить вино, готовить еще 1 минуту.

– Положить все в блендер и измельчить до кремообразной консистенции, постепенно добавляя сливочное масло.

– Посолить и поперчить по вкусу.

Пока паштет теплый, аккуратно намазать его на подсушенный багет. Сыр рикотта смешать с малиной и разрезанной пополам голубикой, приправить перцем и выложить

сверху на паштет.

Жареные бутерброды с камамбером

Сливочное масло – 50 г
Белый хлеб – 8 ломтиков
Помидоры – 200 г
Камамбер – 300 г
Клюквенный сироп – 40 мл
Бальзамический уксус – 10 мл

10 мин

187 ккал

Смазать поверхности сковороды[2] сливочным маслом, выложить ломтики хлеба.

Сверху положить круглые ломтики помидоров, затем ломтики камамбера.

На сыр нанести клюквенный сироп, сбрызнуть бальзамическим уксусом. Сверху накрыть оставшимися ломтиками хлеба и прижать второй частью сковороды, запечь до золотистой корочки.

Камамбер – это сорт мягкого жирного сыра, изготавливаемого из коровьего молока самого высокого качества. Считается, что камамбер был открыт в 1791 году нормандской крестьянкой Мари Арель, жительницей деревни Камамбер. Традиционно камамбер упаковывают в круглые коробочки, которые были придуманы в 1890 году, раньше его заворачивали в солому. Камамбер очень полезен для здоровья. Он полностью переваривается, содержит восемь незаменимых аминокислот и массу витаминов, а также полезные бактерии, которые улучшают работу кишечника. Кроме того, он необыкновенно вкусен!

Моцарелла со сливами

Бальзамический уксус – 480 мл
Сахар – 120 г
Сливы – 8 шт.
Моцарелла – 500 г
Кедровые орешки – 40 г
Молотый красный перец – 2 г
Свежая мята – 4 веточки

25 мин

191 ккал

Бальзамический уксус смешать с сахаром в сотейнике и уварить в 2 раза.

В сотейник с соусом добавить сливы без косточек и варить до густоты.

Моцареллу разрезать на части и уложить на тарелки, посыпать кедровыми орешками и молотым красным перцем. Сверху уложить глазированные сливы и украсить листочками мяты.

Моцарелла – это свежий итальянский сыр родом из региона Кампания. Классическая моцарелла производится из молока черных буйволиц, однако в продаже практически вы, скорее всего, найдете лишь моцареллу из коровьего молока. Этот сыр продают в виде белых шариков, замоченных в рассоле, так как по-другому он долго не хранится. Моцареллу относят к низкокалорийным сырам. Тесто его нежное, белое, с приятным кисловатым вкусом.

Сырные палочки с томатным соусом

Яйцо – 1 шт.
Вода – 20 мл
Моцарелла – 600 г
Мука – 50 г
Панировочные сухари – 100 г
Растительное масло – 300 мл
Для соуса
Помидоры – 2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Базилик – 10 г
Оливковое масло – 10 мл
Сахар – 15 г

20 мин
238 ккал

Приготовить соус. Помидоры натереть на крупной терке. Нарезать чеснок и базилик. Смешать помидоры, чеснок, базилик, оливковое масло и сахар. Дать немного настояться.

Приготовить льезон: яйцо взбить с небольшим количеством воды.

Моцареллу нарезать в виде брусков длиной 7 – 8 см, обвалять в муке, потом в льезоне, затем в сухарях. Обжарить до румяной корочки в большом количестве растительного масла и выложить на салфетку.

Выложить обжаренный сыр на тарелки. Томатный соус подать отдельно.

Сырные крокеты с зеленью и свежими томатами

Картофель – 400 г
Сыр гауда – 250 г
Яйца – 4 шт.
Мука – 50 г
Помидоры – 250 г
Базилик – 20 г
Оливковое масло – 80 мл
Соль, перец

20 мин

259 ккал

Картофель натереть на крупной терке, промыть и откинуть на дуршлаг.

Сыр натереть на крупной терке и перемешать с картофелем, яйцами и мукой, посолить и поперчить.

Сформировать картофельно-сырную массу в виде котлеток и обжарить на оливковом масле с двух сторон. Поставить в духовку при 180 ˚С на 7 – 10 минут.

Нарезать помидоры и базилик, перемешать и заправить оливковым маслом. На тарелки выложить крокеты и приготовленный салат.

Кокот с морскими гребешками и сыром

Морские гребешки – 4 шт.
Шпинат – 100 г
Оливковое масло – 30 мл
Сыр чеддер – 20 г
Пармезан – 20 г
Для соуса
Белые грибы – 200 г
Репчатый лук – 40 г
Чеснок – 1 зубчик
Сливочное масло – 50 г
Мука – 20 г
Сливки 33 % – 120 г
Соль, перец

20 мин
149 ккал

Приготовить соус:

– Грибы отварить, нарезать на небольшие кусочки.

– Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок мелко нарубить.

– Обжарить грибы с луком и чесноком на сливочном масле до золотистой корочки.

– Добавить муку и готовить еще 1 минуту.

– Влить сливки, постоянно помешивая, довести до кипения. Снять с огня.

– Посолить и поперчить по вкусу.

Морские гребешки и шпинат быстро обжарить на оливковом масле. Чеддер и пармезан натереть на мелкой терке.

В кокотницы уложить гребешки и шпинат, залить соусом и посыпать сыром. Запекать при 180 °С в течение 10 – 12 минут.

Салаты

Одним из самых распространенных блюд с сыром является салат – вкусное и простое в приготовлении кушанье. Для салатов используются различные сорта сыров и их комбинации. В качестве дополнительных ингредиентов могут добавляться самые разные продукты: кабачки, помидоры, спаржа, грибы, морепродукты, листья салата и многое-многое другое – вкус сыра поистине универсален и прекрасно раскрывается во множестве вариаций. Именно поэтому рецепты салатов с сыром неимоверно разнообразны – у него, как ни у какого другого продукта в мире, нет такого количества сортов и разновидностей. Вкус сыра настолько богат, что может совершенно изменить и значительно улучшить характер салата, в который его добавляют.

Салат с сыром будет уместен как на праздничном столе, так и в повседневном рационе, как самостоятельное блюдо. Сыр, вне зависимости от его вида, отличается прекрасными вкусовыми качествами, он богат минеральными веществами, в частности солями калия, а также витаминами: тиамином, рибофлавином, витамином А и другими полезными веществами.

Салат из кабачков с сыром сулугуни

Кабачки – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Красный лук – 60 г
Сыр сулугуни – 400 г
Помидоры – 400 г
Базилик – 40 г
Соль, перец

15 мин

207 ккал

Кабачки нарезать кубиками, посолить и поперчить, обжарить на части оливкового масла.

Красный лук нарезать перьями. Сулугуни и помидоры произвольно нарезать небольшими ломтиками.

Перемешать кабачки, лук, помидоры и сулугуни, заправить оставшимся оливковым маслом, солью и перцем.

При подаче украсить листочками базилика.

Сыр сулугуни – это рассольный грузинский сыр из региона Самегрело. Сулугуни имеет чистый кисломолочный, умеренно соленый вкус и запах, плотную, слоистую, эластичную консистенцию. Польза сулугуни определяется тем, что его изготовляют без синтетических компонентов, и он не содержит консервантов, поэтому является натуральным, экологически чистым продуктом.

Салат из помидоров с овечьей брынзой

Помидоры – 800 г
Овечья брынза – 300 г
Мята – 10 г
Базилик – 10 г
Сок лимона – 10 мл
Оливковое масло – 50 мл
Грецкие орехи очищенные – 60 г

10 мин

122 ккал

У помидоров удалить плодоножку и нарезать дольками, выложить в миску. Добавить нарезанную овечью брынзу, листочки мяты и базилика, заправить соком лимона и оливковым маслом.

Выложить салат в глубокие тарелки и посыпать обжаренными на сухой сковороде и нарезанными грецкими орехами.

Овечья брынза производится из овечьего и коровьего молока. Брынзу можно отнести к самым древним сырам на свете. Она принадлежит к семейству рассольных сыров, которые созревают в густой соленой жидкости. Эти сыры, благодаря технологии производства, более соленые на вкус, чем другие виды, и имеют водянистую структуру. Полезна брынза, прежде всего, из-за высокого содержания кальция, который благотворно влияет на процессы пищеварения, укрепляет кости, волосы и зубы.

Салат с мини-моцареллой и бакинскими помидорами

Салат корн – 200 г
Салат радиккьо – 20 г
Салат фризе – 40 г
Руккола – 30 г
Авокадо – 1 шт.
Сок лимона – 20 мл
Бакинские помидоры – 200 г
Шпинат – 25 г
Мини-моцарелла – 250 г
Базилик – 10 г
Багет – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 10 г
Для соуса песто
Базилик – 30 г
Пармезан – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Кедровые орешки – 10 г
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец

25 мин

179 ккал

Приготовить соус песто. Нарезать базилик, пармезан и чеснок, положить в блендер. Добавить кедровые орешки и оливковое масло, приправить солью и перцем, взбить до однородности.

Листья всех салатов промыть, обсушить. Авокадо очистить и нарезать небольшими дольками, уложить в большую миску и полить соком лимона[3].

Бакинские помидоры нарезать мелкими кубиками и смешать с авокадо. Добавить листья салата, шпинат и мини-моцареллу. Заправить все соусом песто. Перемешать и выложить на тарелки. Украсить листиками базилика.

Багет нарезать ломтиками, приправить чесноком и тимьяном, подсушить в духовке. Подавать с салатом.

Салат из помидоров с красным луком и домашним сыром под гранатовым соусом

Адыгейский сыр – 200 г
Молоко – 200 мл
Бакинские помидоры – 800 г
Красный лук – 150 г
Кинза – 50 г
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец
Для соуса
Гранатовый сок – 200 мл
Бальзамический уксус – 50 мл
Мед – 50 г

25 мин + вымачивание

104 ккал

Приготовить соус. В сотейнике смешать гранатовый сок с бальзамическим уксусом, добавить мед и выпарить в 2 раза до ле гкого загустения. Охладить.

Адыгейский сыр нарезать небольшими ломтиками, положить в миску с молоком и поставить вымачиваться на 1 час. Затем сыр вынуть из молока и обсушить на бумажном полотенце.

Помидоры нарезать дольками. Красный лук очистить и нарезать перьями. У кинзы оборвать листочки, промыть и обсушить (часть веточек оставить для украшения).

Подготовленные помидоры смешать с листьями кинзы и перьями красного лука, заправить оливковым маслом, солью и перцем, выложить на тарелки.

Сверху положить ломтики адыгейского сыра, полить гранатовым соусом и украсить веточками кинзы.

Салат со спаржей и сыром пекорино

Спаржа – 300 г
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Салат корн – 50 г
Салат фризе – 50 г
Салат радиккьо – 20 г
Руккола – 100 г
Сыр пекорино – 200 г
Вяленые томаты – 100 г
Кедровые орешки – 70 г
Базилик – 7 г
Соль, перец

20 мин

189 ккал

Спаржу очистить и ошпарить кипятком, затем остудить в холодной воде. Разрезать каждый росток спаржи на две части, обжарить на части оливкового масла с тимьяном и чесноком, посолить и поперчить.

Микс салатных листьев промыть и обсушить. Сыр пекорино нарезать тонкими ломтиками.

В глубокую миску выложить салатные листья, добавить нарезанные вяленые томаты, сыр пекорино, спаржу. Посолить и поперчить по вкусу, полить оставшимся оливковым маслом.

Все перемешать и выложить на тарелки. Сверху посыпать кедровыми орешками и украсить листочками базилика.

Салат с козьим сыром и лесными ягодами под бальзамическим кремом

Руккола – 120 г
Салат фризе – 60 г
Салат корн – 50 г
Оливковое масло – 50 мл
Клубника – 150 г
Ежевика – 100 г
Красная смородина – 100 г
Козий сыр (мягкий) – 250 г
Соль, перец
Для соуса
Бальзамический уксус – 200 мл
Сахар – 50 г

25 мин

168 ккал

1 Приготовить соус. В сотейник налить бальзамический уксус, добавить сахар и поставить на огонь. Когда соус закипит, убавить температуру и при слабом кипении выпарить в 2–3 раза. Снять с плиты и охладить.

2 Листья рукколы, фризе и корна перебрать и промыть. Затем обсушить и заправить оливковым маслом, солью и перцем.

3 Ягоды промыть, клубнику разрезать на несколько частей.

4 На тарелки выложить заправленные листья салата, сверху разложить лесные ягоды и козий сыр. Приготовленный салат полить бальзамическим соусом и сбрызнуть оливковым маслом.

Козий сыр проще всего выложить виде кнелей при помощи двух чайных ложек.

Салат с мини-моцареллой в темпуре

Салат фризе – 60 г
Салат радиккьо – 40 г
Салат лоло-россо – 40 г
Дуболистный салат – 40 г
Помидоры черри – 60 г
Грибы шиитаке – 60 г
Мини-моцарелла – 360 г
Темпурная мука – 100 г
Растительное масло – 1 л

Для кляра

Темпурная мука – 245 г
Яйцо – 1 шт.
Вода – 250 мл

Для соуса

Лук репчатый – 120 г
Уксус мицукан – 130 мл
Соевый соус – 40 мл
Дижонская горчица – 20 г
Маринованный имбирь – 5 г
Сахар – 5 г
Растительное масло – 160 мл

40 мин

221 ккал

Приготовить соус. Лук очистить и слегка бланшировать. Поместить лук, мицукан, соевый соус, дижонскую горчицу, маринованный имбирь, сахар и растительное масло в блендер, измельчить до однородности.

Приготовить кляр: темпурную муку, яйцо и холодную воду тщательно размешать, процедить через сито.

Промыть листья всех салатов и нарвать руками. Помидоры черри разрезать пополам, грибы шиитаке нарезать соломкой.

Обвалять мини-моцареллу в темпурной муке и окунуть в кляр, выложить в сотейник с хорошо разогретым растительным маслом. Обжарить до образования золотистой корочки. Вынуть шарики моцареллы шумовкой на бумажную салфетку.

Соединить в миске листья салата, помидоры черри, грибы

шиитаке и заправить горчичным соусом. Аккуратно перемешать и выложить на тарелки. По краям каждой тарелки выложить моцареллу в темпуре.

Салат с сыром бри и клюквенным вареньем

Зеленый салат – 80 г
Малиновый уксус – 20 мл
Мед – 20 г
Оливковое масло – 40 мл
Сыр бри – 500 г
Белые панировочные сухари – 80 г
Растительное масло – 80 мл
Клюквенное варенье – 120 г

15 мин

299 ккал

Зеленый салат нарвать руками и заправить смесью из малинового уксуса, меда и оливкового масла, выложить на тарелки.

Сыр бри обвалять в сухарях и быстро обжарить на сковороде на растительном масле.

Обжаренный сыр уложить рядом с салатом и полить клюквенным вареньем.

Бри – это мягкий сыр из коровьего молока, с беловатой благородной плесенью. Это один из основных десертных сыров Франции. Вызревает сыр бри в течение месяца. По краям он белый, с красноватыми «подпалинами», тесто мягкое, аппетитного бледно-желтого цвета. Бри имеет тонкий вкус с ореховым оттенком и прекрасно сочетается с ягодным соусом.

Салат с рукколой, грибами и пармезаном

Белые грибы – 120 г
Оливковое масло – 120 мл
Чеснок – 1 зубчик
Руккола – 160 г
Помидоры черри – 100 г
Бальзамический уксус – 60 мл
Пармезан – 80 г

18 мин

154 ккал

Белые грибы отварить и обжарить на части оливкового масла с добавлением чеснока и тимьяна.

На тарелки выложить промытую и обсушенную рукколу, сверху уложить разрезанные пополам помидоры черри, обжаренные грибы, заправить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Вокруг салата выложить тонко нарезанный пармезан.

У настоящего пармезана на упаковке должно быть написано «Parmigiano-Reggiano» и должно стоять буквенное обозначение D.O.P (Denominazione di Origine Protetta), это отметка о том, что продукт контролируется по происхождению. Все остальные – скорее всего, подделка. Купив пармезан, достаньте его из пластиковой упаковки, так как она разрушает ферменты сыра, и заверните пармезан в пергаментную бумагу, затем оберните фольгой. В таком виде пармезан может храниться до 6 месяцев. А вот тертый сыр хранится не дольше недели.

Салат с помидорами, маслинами и сыром фета

Помидоры – 240 г
Маслины – 80 г
Красный лук – 40 г
Базилик – 15 г
Оливковое масло – 120 мл
Сыр фета – 160 г

5 мин

171 ккал

1 Нарезать помидоры и маслины. Мелко нашинковать красный лук.

2 Базилик промыть и положить в миску. Добавить нарезанные овощи. Все перемешать, заправить оливковым маслом.

3 Крупно нарезать сыр фета.

4 Выложить салат на тарелки и сверху уложить ломтики сыра фета.

Фета – традиционный греческий сыр на основе овечьего молока с добавлением козьего, с нежной консистенцией, солоноватый, с тонкой кислинкой молока. Название «фета» с 1996 года законно закрепилось исключительно за сыром, произведенным в Греции. Если в продаже вы нашли, например, сыр фетаки – это означает, что сыр такой же, но изготовлен он не в Греции.

Салат из свеклы с козьим сыром

Свекла – 350 г
Микс салатных листьев – 50 г
Кедровые орешки – 350 г
Помидоры черри – 3 шт.
Дижонская горчица – 20 г
Козий сыр (мягкий) – 250 г
Бальзамический соус-крем – 25 мл

1 ч

183 ккал

1 Свеклу отварить до готовности и остудить, очистить и нарезать средними ломтиками. Салатные листья промыть и просушить, нарвать руками, уложить в миску.

2 К листьям салата добавить обжаренные на сухой сковороде кедровые орешки, разрезанные пополам помидоры черри и дижонскую горчицу. Все перемешать.

3 Салат выложить на тарелки. Сверху уложить ломтики свеклы.

4 Уложить на салат также нарезанный крупными ломтиками козий сыр, полить бальзамическим соусом.

Салат с козьим сыром в миндальной стружке и свекольным желе

Козий сыр – 300 г
Яйца – 2 шт.
Молоко – 40 мл
Хлопья миндаля – 250 г
Оливковое масло – 50 мл
Руккола – 50 г
Салат корн – 50 г
Салат фризе – 40 г
Салат радиккьо – 30 г
Соль, перец

Для свекольного желе

Свекольный сок – 200 мл
Бальзамический соус-крем – 40 мл
Оливковое масло – 20 мл
Желатин – 10 г
Сахар – 30 г
Соль

20 мин + охлаждение

266 ккал

Приготовить свекольное желе. Свежевыжатый свекольный сок, бальзамический соус и оливковое масло налить в сотейник, добавить желатин, сахар и соль. Довести почти до кипения, снять и остудить, вылить в противень и убрать в холодильник для застывания. Застывшее желе нарезать кубиками.

Козий сыр нарезать медальонами, смочить в льезоне (слегка взбитой смеси яиц и молока), затем обвалять в хлопьях миндаля и обжарить с двух сторон на сковороде на части оливкового масла.

Смесь салатных листьев заправить оливковым маслом, приправить солью и перцем.

Выложить на тарелки кубики свекольного желе и салатные листья. Сверху уложить жареный сыр.

Салат с грушей, сыром горгонзола и голубикой

Груши – 2 шт.
Стебли сельдерея – 100 г
Микс салатных листьев – 250 г
Сыр горгонзола – 200 г
Орехи пекан очищенные – 100 г
Голубика свежая – 150 г
Соль, перец

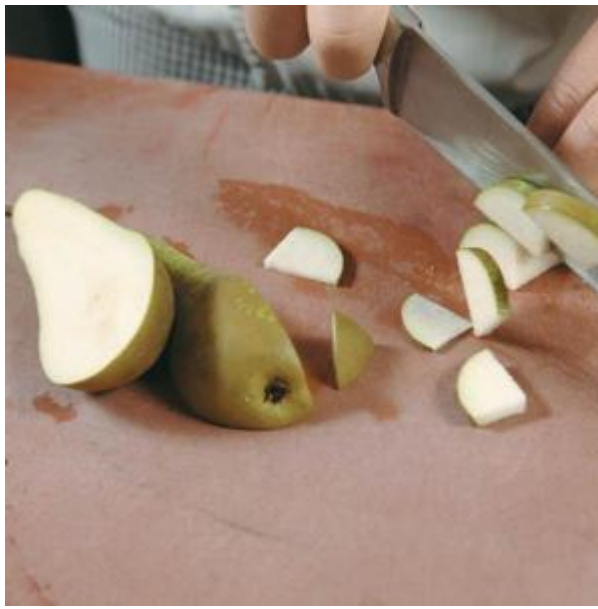
Для заправки

Соевый соус – 30 мл
Мед – 50 г
Оливковое масло – 50 мл
Сок лайма – 20 мл

8 мин

253 ккал

1 Приготовить заправку: смешать соевый соус, мед, оливковое масло и сок лайма, взбить венчиком.

 2 Груши помыть и нарезать ломтиками.

3 Стебли сельдерея очистить от жестких волокон, нарезать тонкой соломкой и уложить в миску, добавить груши и микс салатных листьев.

4 Сыр горгонзола нарезать крупными кубиками, добавить к салату, полить медовой заправкой. Все перемешать, приправить солью и перцем, выложить в глубокие тарелки, сверху посыпать орехами пекан и голубикой.

Салат «Коулслоу» с хрустящими кусочками кролика

Капуста краснокочанная – 1 шт.
Капуста белокочанная – 1 шт.
Стебли сельдерея – 2 шт.
Шнитт-лук – 6 шт.
Задние ножки кролика – 4 шт.
Апельсин (цедра) – 1 шт.
Оливковое масло – 150 мл
Сок лимона – 50 мл
Сахар – 10 г
Растительное масло – 100 мл
Лук-шалот – 1 шт.
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Панировочные сухари – 300 г
Тимьян сушеный – 2 г
Орегано сушеный – 2 г
Соль, перец

Для крема

Сливки 22 % – 300 мл
Дижонская горчица – 25 г
Тимьян – 5 г
Соль, перец

40 мин

147 ккал

Нарезать тонкой соломкой капусту и сельдерей. Шнитт-лук разрезать поперек на 8 частей. Мясо кролика срезать с костей.

Смешать капусту, шнитт-лук, сельдерей, цедру апельсина, заправить оливковым маслом и соком лимона с сахаром, приправить солью и перцем. Тщательно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

В части растительного масла обжарить нашинкованный лук-шалот и откинуть на сито, чтобы стек лишний жир, дать остыть.

Обжаренный лук смешать с мякотью кролика и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Сформировать шарики весом по 30 г. Шарики запанировать в смеси сухарей и сушеных трав.

В глубоком сотейнике разогреть оставшееся растительное масло и обжарить мясные шарики. Затем переложить на противень и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Приготовить соус: в сотейнике смешать сливки, дижонскую горчицу и тимьян, посолить и поперчить, выпарить в два раза.

Выложить настоявшийся салат в тарелки, рядом налить соус, на него выложить хрустящие шарики из кролика.

Салат с морепродуктами, авокадо и овечьим сыром

Морские гребешки – 120 г
Кальмары – 120 г
Креветки – 120 г
Мидии – 120 г
Оливковое масло – 150 мл
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 5 г
Овечий сыр – 120 г
Авокадо – 120 г
Сок лимона – 50 мл
Микс салатных листьев – 160 г
Соль, перец

20 мин

135 ккал

Отварить морепродукты в течение нескольких минут и обжарить на части оливкового масла с добавлением чеснока и тимьяна до готовности.

Овечий сыр нарезать тонкими ломтиками. Авокадо очистить и нарезать, сбрызнуть соком лимона.

Микс салатных листьев заправить оставшимся оливковым маслом и соком лимона, посолить и поперчить.

В центр каждой тарелки выложить приготовленный салат, вокруг разложить морепродукты, авокадо и овечий сыр.

Авокадо – это фрукт, который происходит из Южной Америки и Мексики, но сегодня выращивается и в южных регионах Европы. Из-за высокого содержания жира (около 20 – 30 %) туземцы прозвали этот вкусный фрукт «маслом леса». Мякоть авокадо чаще всего нежно-зеленая, похожая на крем или масло, нежная, легко плавящаяся, со слегка терпким ореховым вкусом. Содержащийся в авокадо жир очень легко переваривается из-за большого количества в нем

ненасыщенных жирных кислот. В авокадо содержится много минеральных веществ, микроэлементов и витаминов, особенно В и Е.

Микс-салат с креветками, камамбером, вялеными томатами и черной смородиной

Камамбер – 200 г
Вяленые томаты – 75 г
Лук-шалот – 1 шт.
Салат фризе – 50 г
Салат лолло-россо – 50 г
Салат мангольд – 50 г
Тигровые креветки (без голов) – 12 шт.
Оливковое масло – 150 мл
Перец чили – 3 г
Майоран – 10 г
Мед – 75 г
Черная смородина – 100 г
Сок лимона – 25 мл
Соль, перец

15 мин

173 ккал

Камамбер нарезать треугольниками. Вяленые томаты разрезать поперек на три части. Лук-шалот мелко нашинковать. Салатные листья нарвать руками.

Креветки очистить от панциря и обжарить на раскаленной сковороде на оливковом масле с нарезанным перцем чили и частью майорана в течение 1 – 2 минут.

Другую сковороду раскалить, выложить мед и оставшийся майоран, добавить черную смородину, слегка поперчить и посолить, готовить 1 – 2 минуты, выложить на тарелки.

К листьям салата добавить лук-шалот, заправить маслом от вяленых томатов, соком лимона, приправить солью и перцем. Выложить горкой поверх теплых ягод, украсить камамбером, креветками и вялеными томатами.

Салат «Греческий» с кальмарами гриль и сыром фетаки

Сыр фетаки – 200 г
Огурцы – 4 шт.
Помидоры – 5 шт.
Сладкий перец – 2 шт.
Красный лук – 1 шт.
Салат айсберг – 50 г
Оливковое масло – 100 мл
Кальмары – 600 г
Чеснок – 3 зубчика
Тимьян – 10 г
Маслины – 150 г
Базилик – 15 г
Соль, перец

25 мин

169 ккал

Сыр фетаки, огурцы, помидоры и сладкий перец нарезать крупными кубиками. Красный лук очистить, нарезать перьями. Салат айсберг разобрать на отдельные листья и нарезать.

Нарезанный сыр и овощи смешать с салатом айсберг и частью лука. Добавить часть оливкового масла, приправить солью и перцем, выложить на тарелки.

С тушек кальмаров снять пленку снаружи и изнутри. Хорошо промыть и обсушить на бумажном полотенце. Подготовленные тушки нарезать кольцами, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и обжарить на оставшемся оливковом масле с добавлением измельченного чеснока и тимьяна.

Обжаренные кольца кальмаров выложить сверху на готовый салат, посыпать оставшимся красным луком, украсить маслинами и листиками базилика.

Салат с жареным сыром

Пшеничный хлеб – 1/2 батона
Козий сыр – 240 г
Яйца – 2 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Микс салатных листьев – 120 г
Зеленое яблоко – 1 шт.
Физалис – 100 г
Стебли сельдерея – 50 г
Кедровые орешки – 40 г

Для заправки

Мед – 20 г
Сок лимона – 10 мл
Оливковое масло – 80 мл
Коньяк – 20 мл

20 мин

151 ккал

У хлеба срезать корочки, мякиш измельчить блендером в крошку.

Козий сыр нарезать кружочками толщиной 6 мм, обмакнуть в яйцо, затем обвалять в приготовленной панировке. Обжарить на оливковом масле до золотистой корочки с двух сторон.

Приготовить заправку: смешать мед, сок лимона, оливковое масло и коньяк до однородности.

В микс салатных листьев добавить нарезанное соломкой яблоко, разрезанный пополам физалис, нарезанные поперек стебли сельдерея, влить заправку и все перемешать. Выложить на тарелки.

Вокруг салата уложить жареный сыр и посыпать обжаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.

Теплый салат с жареным адыгейским сыром

Кабачки – 600 г
Помидоры – 350 г
Растительное масло – 50 мл
Тимьян – 15 г
Чеснок – 4 зубчика
Петрушка – 10 г
Базилик – 10 г
Перец чили – 1 шт.
Кинза – 10 г
Адыгейский сыр – 250 г
Мука – 50 г
Оливковое масло – 15 мл
Руккола – 50 г
Соль, перец

Для соуса

Свекольный сок – 250 мл
Бальзамический уксус – 50 мл
Мед – 50 г

30 мин

151 ккал

Приготовить соус. Свекольный сок смешать с бальзамическим уксусом и медом. Выпарить в два раза до легкого загустения. Охладить.

Кабачки и помидоры нарезать ломтиками и обжарить на части растительного масла с тимьяном и чесноком. Приправить солью и перцем, выложить на тарелки.

Петрушку, базилик, перец чили и кинзу нашинковать, все перемешать с небольшим количеством растительного масла.

Адыгейский сыр нарезать ломтиками толщиной 1 см. Обмакнуть в приготовленную смесь из зелени, затем в муку и обжарить на оставшемся растительном масле. Переложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.

На тарелки выложить теплый салат из кабачков и помидоров и обжаренный сыр. Сверху полить соусом из свекольного сока, сбрызнуть оливковым маслом и украсить листьями рукколы.

Салат из рукколы с обжаренным сыром и томатами черри под пикантной заправкой

Руккола – 500 г
Помидоры черри – 250 г
Грейпфрут – 1 шт.
Сыр скаморца – 350 г
Мука – 50 г
Оливковое масло – 70 мл
Соль, перец

Для заправки

Перец чили – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Тимьян – 10 г
Розмарин – 15 г
Оливковое масло – 100 мл
Бальзамический уксус – 25 мл
Сок грейпфрута – 80 мл
Соль, перец

25 мин + настаивание

170 ккал

Рукколу перебрать, промыть и обсушить на салфетке. Помидоры черри разрезать пополам. У грейпфрута вырезать сегменты мякоти.

Приготовить заправку. Перец чили нарезать мелкими кубиками. Чеснок крупно нарубить и положить вместе с перцем чили в миску с веточками тимьяна и розмарина. Залить оливковым маслом и оставить настаиваться в течение 30 – 40 минут. Затем добавить бальзамический уксус и свежевыжатый сок грейпфрута. Приправить солью и перцем.

Сыр скаморца нарезать ломтиками толщиной 1 – 1,5 см, обвалять в муке и положить на разогретую сковороду с небольшим количеством оливкового масла. Обжарить с двух сторон до румяной корочки и выложить на тарелки.

Рукколу смешать с помидорами черри, сегментами грейпфрута, заправить приготовленной заправкой и выложить рядом с обжаренным сыром.

Сверху на салат можно положить в качестве украшения несколько колечек перца чили.

Супы

Сырный суп достаточно легок в приготовлении, кроме того, он сытный, красивый и необычный (впрочем, экзотикой он является в России, а в Европе сырные супы пользуются популярностью уже не одно столетие). Для приготовления такого супа подходят разные сорта сыров. Чаще всего используют твердые или полутвердые сорта (чеддер, швейцарский, пармезан). Но настоящий сырный суп, который варится с добавлением плавленого сыра, появился лишь в начале XX столетия, потому что и сам плавленый сыр изобрели только в 1911 году. Идея такого супа основана на расплавлении сыра в кипящей воде, что придает готовому блюду особенно нежный, кремовый вкус и высокую питательность.

Хорошим дополнением к сырному супу могут служить вяленые томаты, картофель, шпинат, брокколи, морковь и т. д. Можно добавить обжаренный на сливочном масле репчатый лук, это придаст приятный вкус и сладковатый аромат, сделает ваш сырный суп особенно аппетитным. Идеально сочетаются с сырным супом сухарики, их подают отдельно, чтобы каждый посыпал свою порцию желаемым количеством. Сухарики нужно добавлять в суп прямо при подаче, но ни в коем случае не заранее, иначе они размокнут.

Хороший сырный суп не стоит варить слишком долго, а после приготовления лучше сразу съесть. При хранении супа в холодильнике он теряет тот чудесный вкус и аромат, которым отличается, будучи свежеприготовленным.

Суп из трех сортов сыра

Репчатый лук – 2 шт.
Сладкий перец – 1 шт.
Сливочное масло – 50 г
Оливковое масло – 100 мл
Пармезан – 200 г
Моцарелла – 200 г
Швейцарский сыр – 250 г
Куриный бульон – 1,5 л
Чеснок сушеный – 10 г
Кайенский перец – 10 г
Вустерский соус – 20 мл
Вяленые томаты – 150 г
Пшеничный хлеб для тостов – 4 ломтика
Петрушка – 10 г
Соль, перец

50 мин

122 ккал

Лук и сладкий перец очистить и нарезать соломкой. Затем спассеровать в большом сотейнике на смеси сливочного и части оливкового масла. Пармезан, моцареллу и швейцарский сыр натереть на крупной терке.

Разогреть бульон, добавить сушеный чеснок, пассерованные овощи, кайенский перец, тертые сыры, мешать пока сыр не растворится. Влить вустерский соус, приправить солью и перцем.

Вяленые томаты измельчить в блендере с добавлением оставшегося оливкового масла и соли.

Хлеб для тостов нарезать мелкими кубиками, посолить и поперчить, слегка запечь.

Горячий суп налить в тарелки, сверху полить пастой из вяленых томатов и посыпать рубленой зеленью петрушки. Подавать с гренками.

Суп с плавленым сыром

Картофель – 800 г
Вода – 2 л
Репчатый лук – 1 шт.
Растительное масло – 50 мл
Плавленый сыр – 250 г
Укроп – 30 г
Соль, перец

30 мин

103 ккал

Картофель отварить в воде, отвар слить в сотейник. Вареный картофель протереть через сито.

Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле. Обжаренный лук смешать с картофелем.

В картофельный отвар добавить плавленый сыр, пюре с луком и довести до кипения. Затем добавить рубленый укроп, приправить солью и перцем.

Плавленый сыр начали производить в Швейцарии примерно 100 лет назад. Плавленые сыры пользуются большим спросом, ведь это не только вкусный, но и полезный продукт. Сейчас в продаже много плавленых сырных продуктов, в которых молочные ингредиенты замещены растительным жиром. Для супа нужно брать настоящий плавленый сыр, который делают из натуральных сыров с добавлением сливочного масла и сливок. Можно взять и сыр с добавками, например с ветчиной, грибами, беконом или зеленью.

Пикантный суп с моцареллой

Желтый сладкий перец – 4 шт.
Красный сладкий перец – 2 шт.
Репчатый лук – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Картофель – 4 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Куриный бульон – 1,6 л
Лавровый лист – 5 г
Молотый белый перец – 2 г
Пармезан – 100 г
Перец чили – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Петрушка – 10 г
Йогурт натуральный – 150 г
Моцарелла – 200 г
Соль, перец

40 мин

107 ккал

Сладкий перец, лук, морковь, картофель, очистить и произвольно нарезать. Обжарить овощи в сотейнике на части оливкового масла до золотистой корочки. Затем влить бульон, добавить лавровый лист и белый перец, довести до кипения и варить до готовности овощей. Удалить лавровый лист.

Приготовленный суп взбить в блендере с тертым пармезаном до однородности, поперчить и посолить.

Перец чили очистить от семян и мелко нарезать. Чеснок и петрушку измельчить. Затем чеснок, перец чили и петрушку смешать с натуральным йогуртом и приправить солью и перцем.

Горячий суп разлить по тарелкам. Моцареллу нарезать крупными ломтиками и аккуратно уложить в суп. Сверху обильно полить йогуртовой заправкой и оставшимся оливковым маслом.

Суп из шпината с сырными «нитями»

Перепелиные яйца – 8 шт.
Картофель – 200 г
Морковь – 2 шт.
Стебли сельдерея – 2 шт.
Оливковое масло – 70 мл
Орегано – 10 г
Куриный бульон – 2 л
Лук-шалот – 2 шт.
Белое сухое вино – 100 мл
Шпинат – 500 г
Сыр гауда – 150 г
Чеснок – 4 зубчика
Соль, перец

50 мин

86 ккал

Перепелиные яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Картофель, морковь и стебли сельдерея нарезать средними кубиками, обжарить на сковороде в 50 мл оливкового масла с 5 г рубленого орегано.

В кастрюлю налить куриный бульон и довести до кипения. Добавить в бульон обжаренные овощи, еще раз довести до кипения.

Лук-шалот и орегано нашинковать, обжарить в сотейнике на 20 мл оливкового масла в течение 5 минут. Влить вино, выпарить.

Обжаренный лук и орегано добавить в приготовленный суп, довести до кипения. Затем немного убавить огонь и дать овощам свариться в течение 5 минут.

Нарвать промытый шпинат руками и добавить в суп, также добавить разрезанные пополам перепелиные яйца, посолить и поперчить, довести до кипения и снять с огня.

В готовый суп добавить тертый сыр гауда и растертый в ступке чеснок с солью.

Суп из груши с сыром камбоцола

Груши – 4 шт.
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Зеленый лук – 20 г
Сыр камбоцола – 150 г
Сливочное масло – 30 г
Белое сухое вино – 100 мл
Куриный бульон – 800 мл
Сливки – 400 мл
Соль, белый перец

1.5 ч + охлаждение

72 ккал

Груши очистить от кожуры и нарезать дольками. Репчатый лук, чеснок и зеленый лук нашинковать. С сыра камбоцола срезать корочку, нарезать ломтиками.

В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, добавить репчатый лук, чеснок, грушу и тушить несколько минут. Влить белое сухое вино, выпарить.

Влить бульон, довести до кипения и варить около 1 часа.

Затем в бульоне растопить сыр камбоцола, добавить сливки, приправить солью и перцем. Охладить суп в холодильнике.

Охлажденный суп разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

Суп-крем из брокколи с сыром горгонзола

Брокколи – 1 кг
Сыр горгонзола – 150 г
Лук-шалот – 150 г
Растительное масло – 100 мл
Сливочное масло – 140 г
Белое сухое вино – 100 мл
Куриный бульон – 500 мл
Сливки 33 % – 250 г
Оливковое масло – 20 мл
Соль, перец

40 мин

81 ккал

Брокколи разделить на соцветия. Сыр горгонзола нарезать ломтиками.

Лук-шалот нашинковать и обжарить в сотейнике на смеси растительного и сливочного масла. Влить вино, выпарить.

Добавить в сотейник с луком куриный бульон и брокколи, варить до готовности, в конце добавить сливки.

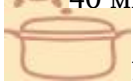
Перелить суп в блендер и взбить до однородности, затем перелить обратно в сотейник, довести до кипения, посолить и поперчить.

Разлить суп по тарелкам, сверху аккуратно выложить ломтики сыра горгонзола и сбрызнуть оливковым маслом.

Сырный суп с луком-пореем и говядиной

Стебель сельдерея – 1 шт.
Лук-порей – 30 г
Говядина – 500 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 4 зубчика
Белое сухое вино – 150 мл
Молоко – 1,3 л
Сливки – 100 г
Плавленый сыр – 3 вида по 1 упаковке[4]
Орегано сушеный – 5 г
Мускатный орех (тертый) – 10 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

40 мин


112 ккал

Стебель сельдерея и лук-порей произвольно нарезать.

Говядину прокрутить через мясорубку два раза. Обжарить фарш в сотейнике на оливковом масле с добавлением давленого чеснока. Затем добавить лук-порей и сельдерей, слегка обжарить.

Влить в сотейник вино, молоко, сливки и добавить плавленый сыр, довести до кипения и варить, пока сыр не растворится. Перелить суп в блендер и взбить до однородности, приправить солью, перцем, орегано и тертым мускатным орехом.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Сырный суп с жареной индейкой и эстрагоном

Сыр виола или буко – 300 г
Куриный бульон – 200 мл
Сливки 11 % – 150 мл
Тимьян – 5 г
Чеснок – 3 зубчика
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Филе индейки – 400 г
Оливковое масло – 100 мл
Бальзамический уксус – 50 мл
Укроп – 10 г
Соль, перец

30 мин

159 ккал

В сотейник положить сыр и растопить, затем влить в 3–4 приема куриный бульон, постоянно помешивая.

Добавить в суп сливки, рубленый тимьян и чеснок, приправить тертым мускатным орехом, солью и перцем, варить на слабом огне в течение 20 минут. Разлить по тарелкам.

Пока варится суп, филе индейки тонко нарезать, посолить и поперчить, обжарить на сковороде на оливковом масле в течение 3–4 минут, снять с огня. Добавить бальзамический уксус, перемешать.

При подаче украсить индейкой суп сверху, положив по ломтику в центр каждой тарелки. Посыпать рубленым укропом.

Для этого супа лучше взять плавленый сыр именно потому, что при плавлении он становится гладким и расходится по объему жидкости равномерно. Но не стоит класть его в суп крупными кусками или целиком, так как плавление сыра будет долгим, а твердые кусочки все равно останутся. Лучше сыр натереть на крупной терке. А чтобы его легче было натереть, перед приготовлением можно положить его

минут на пятнадцать в морозилку.

Сырный суп с гренками

Картофель – 400 г
Растительное масло – 40 мл
Репчатый лук – 120 г
Чеснок – 2 зубчика
Овощной бульон – 800 мл
Сливки – 200 мл
Плавленый сыр – 200 г
Белый хлеб – 1/4 батона

40 мин

85 ккал

Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить в сотейнике на растительном масле с добавлением нашинкованного репчатого лука и 1 зубчика чеснока.

Влить в сотейник овощной бульон, варить до готовности картофеля. Взбить суп в блендере, добавить сливки. Перелить обратно в сотейник, довести до кипения. Добавить плавленый сыр и размешать до однородности.

Белый хлеб нарезать мелкими кубиками и обжарить на сухой сковороде с добавлением зубчика чеснока.

Разлить суп по тарелкам, подавать с гренками.

Сырный суп с курицей

Вода – 3,5 л
Куриное филе – 500 г
Лавровый лист – 5 г
Чеснок – 4 зубчика
Душистый перец – 5 г
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 200 г
Картофель – 400 г
Оливковое масло – 50 мл
Рис – 500 г
Плавленый сыр – 500 г
Укроп – 10 г
Соль, перец

40 мин
114 ккал

В кастрюлю с водой положить куриное филе, лавровый лист, давленый чеснок и душистый перец. Довести филе до полуготовности, выложить на разделочную доску и нарезать мелкими кубиками.

Лук, морковь, картофель, очистить и нарезать. Лук и морковь спассеровать на оливковом масле до мягкости и добавить в бульон. Затем из бульона удалить чеснок.

Рис промыть и добавить в бульон вместе с картофелем и плавленым сыром. Затем добавить нарезанное куриное филе, приправить солью и перцем. Варить до готовности.

При подаче посыпать рубленым укропом, сбрызнуть оливковым маслом.

Сырный суп с морепродуктами

Лук-шалот – 3 шт.
Стебли сельдерея – 2 шт.
Оливковое масло – 200 мл
Мини-картофель – 300 г
Рыбный бульон – 2,5 л
Плавленый сыр – 300 г
Осьминожки (москардини) – 250 г
Чеснок – 4 зубчика
Мидии – 250 г
Помидоры черри – 200 г
Орегано сушеный – 5 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

40 мин
101 ккал

Лук-шалот и стебли сельдерея нарезать мелкими кубиками, спассеровать в сотейнике на части оливкового масла. Мини-картофель промыть и разрезать пополам.

В сотейник налить рыбный бульон и довести до кипения. Добавить, непрерывно помешивая, плавленый сыр, мешать до полного растворения. Добавить картофель, лук-шалот и сельдерей.

Осьминожки нарезать и обжарить на оставшемся оливковом масле с давленым чесноком. Затем удалить чеснок и добавить осьминожки в суп. Довести до кипения и добавить мидии и помидоры черри. Приправить солью, перцем и орегано, варить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки, сбрызнуть оливковым маслом.

Блюда с сыром и овощами

Больше всего сыра производится в Швейцарии, Голландии, Франции и Италии. Сыр готовится следующим способом: молоко проваривается с добавлением кисломолочных ферментов и бактерий. В процессе приготовления и созревания сыра воздух наполняется не очень приятным запахом, поэтому само по себе изготовление сыра в шутку считается «дурно пахнущим» делом.

Сыр часто подают на стол как самостоятельное блюдо, это может быть сырная тарелка, фондю – знаменитое швейцарское блюдо из расплавленного сыра, в который макают подсушенные кусочки хлеба, – или просто обжаренный на гриле сыр.

В нашей книге вы найдете оригинальные блюда с сыром и овощами, которые не только вкусны, но и очень полезны, ведь овощи – незаменимый источник витаминов, минералов и углеводов, дающих энергию. Сыр великолепно сочетается с баклажанами, тыквой, спаржей, картофелем, грибами и т. д.

Одним из с самых распространенных блюд с сыром и овощами является паста. Существует огромное количество ее рецептов – это могут быть спагетти, каннеллони, конкильоне, равиоли или лазанья. Вы обязательно оцените их великолепный вкус, к тому же они очень питательны.

Кроме того, в этом разделе вы найдете несколько рецептов омлета с сыром и овощами, быстрого в приготовлении блюда, отлично подходящего для сытного завтрака.

Фондю из сыра камбоцола

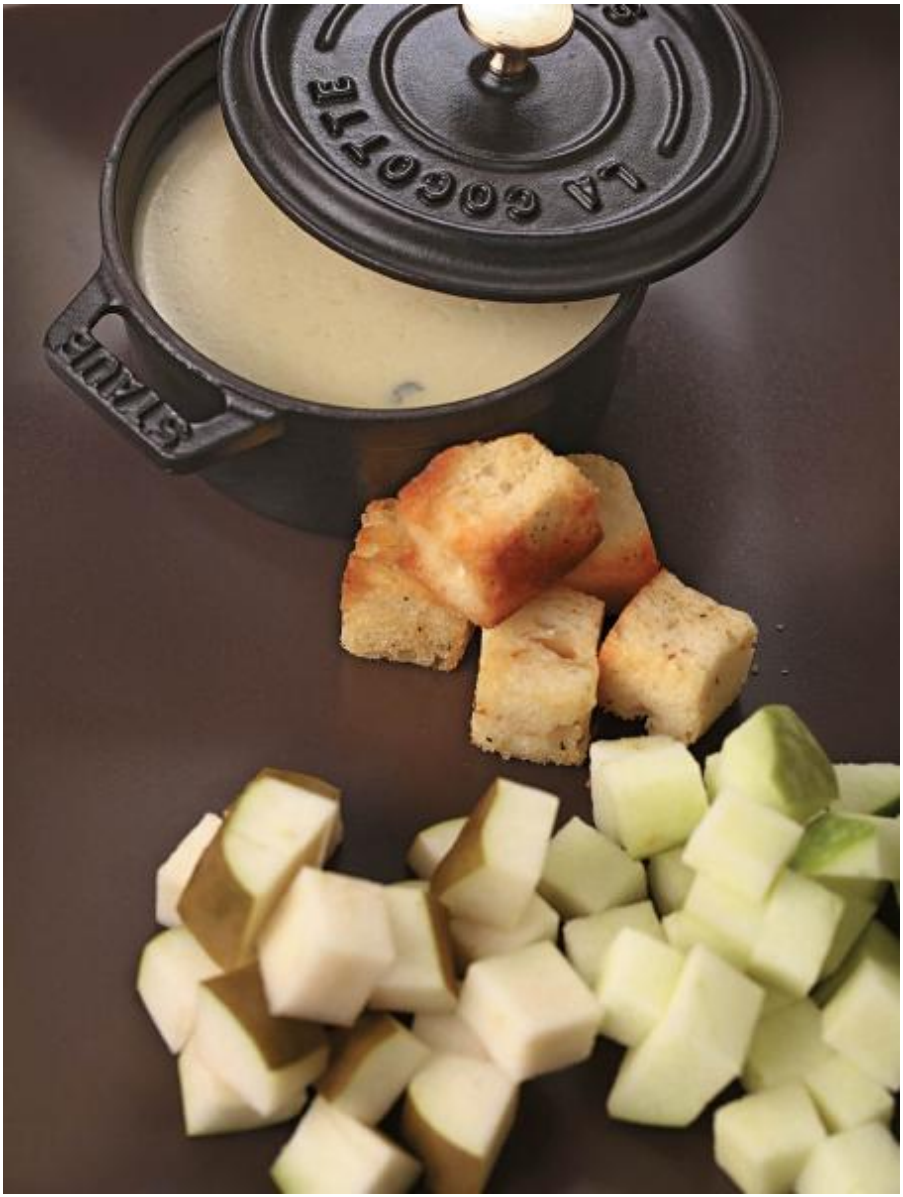
Сыр камбоцола – 600 г
Куриный бульон – 200 мл
Фрукты и хлеб для подачи

7 мин
298 ккал

Сыр камбоцола нарезать ломтиками, растопить в кастрюле с толстым дном, добавить куриный бульон, размешать до однородности.

В готовое фондю макать кусочки фруктов или хрустящего хлеба.

Сыр камбоцола – это немецкий коровий сыр с плесенью. В нем соединились черты французского камамбера и итальянского сыра горгонзола. Сыр камбоцола равномерно покрыт мягкой белой корочкой, он имеет нежную консистенцию и пронизан благородной голубой плесенью. Вкус сыра камбоцола очень похож на вкус камамбера, но из-за плесневых вкраплений он более насыщенный и острый.


LA COCOTTE
STAUB

Паста «Четыре сыра»

Пармезан – 80 г
Камамбер – 100 г
Сыр рикотта – 80 г
Спагетти или пенне – 400 г
Оливковое масло – 40 мл
Базилик – 15 г
Перец

Для соуса

Лук-шалот – 20 г
Чеснок – 1 зубчик
Оливковое масло – 50 мл
Сливки 20 % – 400 мл
Сыр дор блю – 80 г
Соль

25 мин

286 ккал

Пармезан натереть на мелкой терке. Камамбер и сыр рикотта нарезать небольшими ломтиками.

Пасту отварить в подсоленной воде с добавлением части оливкового масла в течение 4 минут (или дольше – в соответствии с инструкцией на упаковке). Откинуть на дуршлаг, но не промывать.

Приготовить соус. Лук-шалот и чеснок мелко нашинковать, обжарить в сотейнике на оливковом масле. Добавить сливки и ломтики сыра дор блю, постоянно помешивать до полного растворения сыра, посолить по вкусу.

Добавить в сотейник пасту, прогреть в соусе.

Выложить пасту с соусом в глубокие тарелки, сверху уложить кусочки камамбера и рикотты, полить оставшимся оливковым маслом. Посыпать пармезаном, приправить перцем и украсить веточками базилика.

Спагетти с моцареллой и помидорами черри

Помидоры черри – 200 г
Оливковое масло – 80 мл
Чеснок – 2 зубчика
Петрушка – 10 г
Спагетти – 400 г
Моцарелла – 250 г
Соль

20 мин

297 ккал

Помидоры черри разрезать на 4 части, обжарить в сотейнике на части оливкового масла с добавлением чеснока и рубленой петрушки.

Спагетти отварить в подсоленной воде с добавлением оставшегося оливкового масла (время отваривания указано на упаковке спагетти), затем воду слить. Выложить готовую пасту к обжаренным овощам, перемешать.

Выложить пасту с овощами в глубокие тарелки, сверху уложить нарезанную мелкими кубиками моцареллу.

Лучшие спагетти производятся из твердых сортов пшеницы. При варке они не превращаются в клейкую массу. Отечественные макаронные изделия такого качества отмечаются маркировкой «группа А», а итальянские – semola di grano duro. Качество макарон можно определить и по цвету, если они янтарно-желтые, значит, изготовлены из пшеницы твердых сортов. А если макароны светлые с шероховатой поверхностью и видны белые вкрапления, то спагетти сделанны из обычной муки и подкрашены в желтый цвет – они дешевле, но гораздо хуже на вкус, к тому же менее полезны.

Спагетти с пармезаном и базиликом

Спагетти – 300 г
Оливковое масло – 50 мл
Пармезан – 200 г
Базилик – 20 г
Соль, перец
Для соуса
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 15 г
Чеснок – 4 зубчика
Лук-шалот – 100 г
Куриный бульон – 200 мл
Сливочное масло – 100 г

20 мин

296 ккал

Приготовить соус. Обжарить на сковороде на оливковом масле тимьян, давленый чеснок и нарезанный мелкими кубиками лук-шалот. Добавить куриный бульон и сливочное масло, перемешать.

Спагетти отварить в подсоленной воде с добавлением части оливкового масла до состояния аль денте и добавить в соус, приправить солью и перцем. Всыпать часть тертого пармезана и часть нарванного руками базилика.

Выложить в глубокие тарелки. Сверху посыпать пармезаном, украсить базиликом и обильно полить оливковым маслом.

Каннеллони, фаршированные сыром рикотта и шпинатом

Листы теста для лазаньи – 8 шт.
Шпинат – 200 г
Сыр рикотта – 320 г
Пармезан – 100 г
Оливковое масло – 50 мл
Базилик – 10 г
Соль

20 мин

281 ккал

Тесто для лазаньи отварить в подсоленной воде до полуготовности. Затем обсушить с помощью вафельного полотенца и выложить на разделочную доску.

Шпинат промыть, удалить жесткие стебли, слегка бланшировать и нарезать. Сыр рикотта нарезать маленькими ломтиками. Пармезан натереть на крупной терке. Все перемешать.

На приготовленное тесто выложить смесь из сыра рикотта, пармезана и шпината. Завернуть тесто в виде трубочек, выложить в лоток для запекания, полить оливковым маслом и запечь в течение 3 – 5 минут при 180 °C.

Выложить фаршированную пасту на тарелки и украсить веточками базилика.

Для данного рецепта можно использовать готовую пасту в виде крупных трубочек – канеллони, пеннони или маникотти.

Пикантные конкильоне с моцареллой и базиликом

Моцарелла – 500 г
Тостовый хлеб – 4 ломтика
Помидоры черри – 500 г
Базилик – 30 г
Перец чили – 1 шт.
Пармезан – 100 г
Оливковое масло – 70 мл
Чеснок – 4 зубчика
Орегано сушеный – 2 г
Конкильоне – 500 г
Соль, перец

25 мин

305 ккал

Моцареллу и хлеб нарезать средними кубиками. Помидоры черри разрезать на 4 части. Базилик и перец чили без семян нарезать соломкой. Пармезан натереть на мелкой терке.

Моцареллу, хлеб, помидоры черри и перец чили смешать с оливковым маслом, добавить измельченный чеснок и часть пармезана, приправить солью, перцем и орегано.

Конкильоне отварить в подсоленной воде, затем перемешать с приготовленной смесью, слегка набивая ее внутрь.

Фаршированные конкильоне выложить в форму для запекания, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать оставшимся пармезаном и поставить запекаться в течение 3—5 минут при 180 °C.

При подаче украсить каждую порцию веточкой базилика.

Равиоли со шпинатом и сыром рикотта в пикантном томатном соусе

Яйцо – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 15 г
Чеснок – 3 зубчика
Пармезан – 150 г
Базилик – 30 г

Для соуса

Морковь – 1 шт.
Лук-порей – 1 шт.
Перец чили – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло – 70 мл
Белое сухое вино – 100 мл
Очищенные томаты в собственном соку – 500 г
Соль, перец

Для начинки

Шпинат (свежезамороженный) – 1 кг
Оливковое масло – 70 мл
Чеснок – 4 зубчика
Сыр рикотта – 300 г
Соль, перец

Для теста

Пшеничная мука – 300 г
Мука из твердых сортов пшеницы – 700 г
Яйца – 8 шт.
Вода – 70 мл
Оливковое масло – 100 мл
Соль

1 ч 10 мин

212 ккал

Приготовить соус. Нарезать морковь, лук-порей, перец чили и чеснок. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить нарезанные овощи. Влить вино, слегка выпарить и добавить томаты в собственном соку (вместе с соком), приправить солью и перцем. Полученный соус томить при слабом кипении

приблизительно 20 – 30 минут. Затем измельчить при помощи блендера. Готовый соус охладить.

Приготовить начинку. Шпинат разморозить и обжарить на оливковом масле с рубленым чесноком, приправить солью и перцем. Откинуть на сито, слегка отжать лишний сок и смешать с сыром рикотта.

Приготовить тесто. Пшеничную муку и муку из твердых сортов пшеницы смешать с яйцами, небольшим количеством воды, солью и оливковым маслом. Замешать крутое тесто. Накрыть полотенцем или пищевой пленкой и дать настоятся в течение 20 – 30 минут.

Тесто раскатать в два пласта, на один из пластов положить приготовленную начинку. Края вокруг начинки смазать взбитым яйцом и накрыть вторым пластом теста. Аккуратно прижать края теста вокруг фарша и при помощи выемки вырезать равиоли. Затем отварить их в подсоленной воде до готовности в течение 7 – 10 минут.

В сотейнике разогреть оливковое масло с тимьяном и чесноком, налить пикантный томатный соус и прогреть его. Затем уложить в соус отваренные равиоли, добавить часть тертого пармезана и все перемешать.

На тарелки выложить равиоли вместе с соусом, сверху посыпать оставшимся пармезаном и украсить листочками базилика.

Равиоли по-осетински

Для теста
Пшеничная мука – 300 г
Яйца – 3 шт.
Вода – 50 мл
Оливковое масло – 50 мл
Соль
Для начинки
Осетинский сыр – 500 г
Листья свеклы – 200 г
Для подачи
Сливочное масло – 120 г

30 мин + охлаждение

209 ккал

Приготовить тесто. В просеянную муку добавить яйца, воду, оливковое масло и посолить. Вымешать и положить на 2 часа в холодильник. Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Вырезать из него кружки (например, стаканом) диаметром 4 см.

Приготовить начинку: сыр натереть на крупной терке, листья свеклы произвольно нарезать, все перемешать.

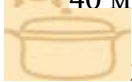
На один кружок теста положить около 15 г начинки, накрыть его другим кружком теста, защипать края. Готовые равиоли отварить в воде с добавлением соли.

При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Лазанья из шпината и сыра фетаки

Шпинат (свежезамороженный) – 250 г
Сливочное масло – 60 г
Чеснок – 3 зубчика
Помидоры – 180 г
Пармезан – 150 г
Сыр фетаки – 200 г
Листы теста для лазаньи – 350 г
Базилик – 20 г
Соль, перец

40 мин


254 ккал

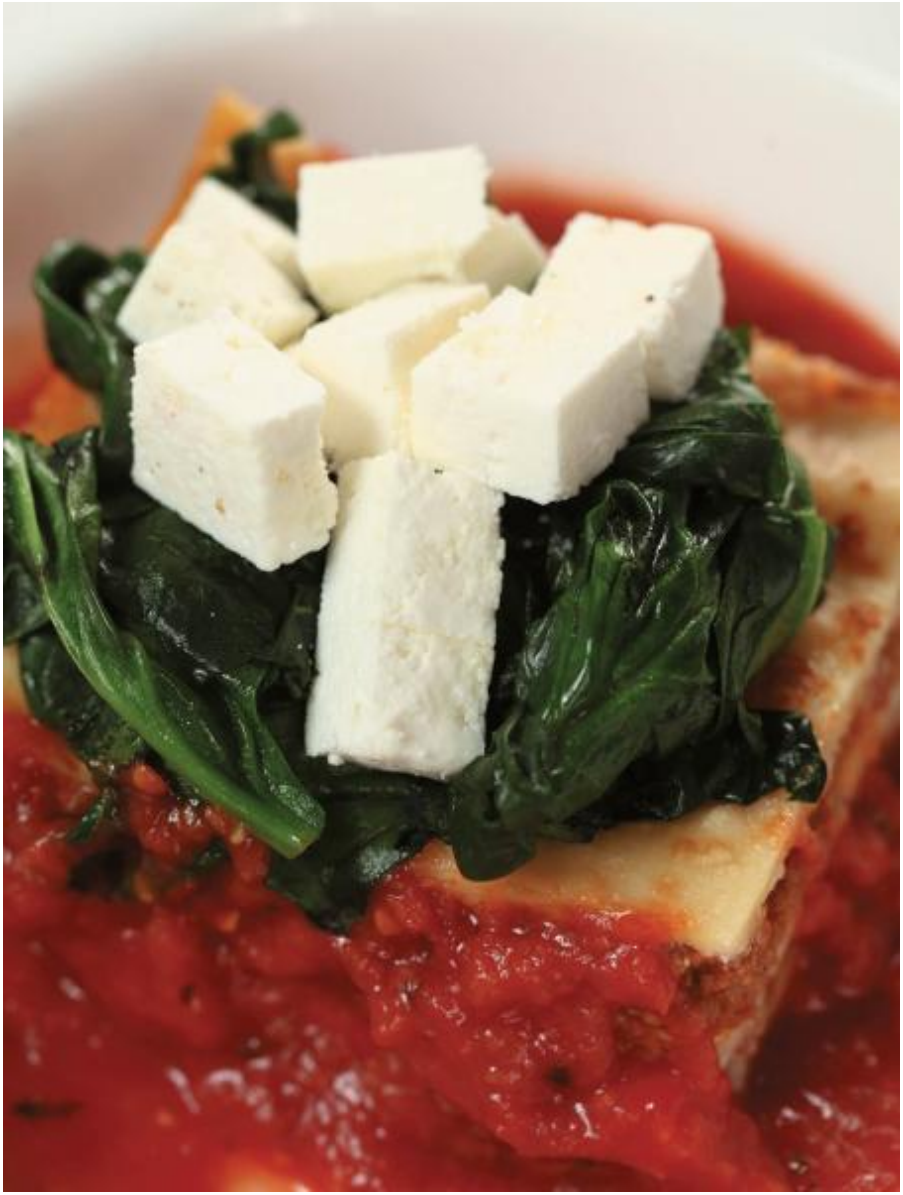
Предварительно размороженный шпинат обжарить на сливочном масле с добавлением чеснока. Посолить и поперчить по вкусу. Помидоры нарезать тонкими ломтиками.

Пармезан натереть на мелкой терке, сыр фетаки нарезать небольшими кубиками. Тесто для лазаньи отварить в подсоленной воде до полуготовности.

В форму выложить слоями: тесто, шпинат, помидоры, пармезан и сыр фетаки. Повторить слои еще два раза. Поставить в духовку при 180 °С на 15 – 20 минут.

Лазанью достать из духовки и дать полностью остыть, нарезать порционными кусочками и выложить на тарелки. Украсить листочками базилика.

Солите лазанью с осторожностью, так как оба вида сыра достаточно соленые сами по себе.



Полента с сыром таледжо и пармезаном

Молоко – 800 мл
Полента – 150 г
Тимьян – 10 г
Пармезан – 80 г
Сливочное масло – 60 г
Сыр таледжо – 80 г

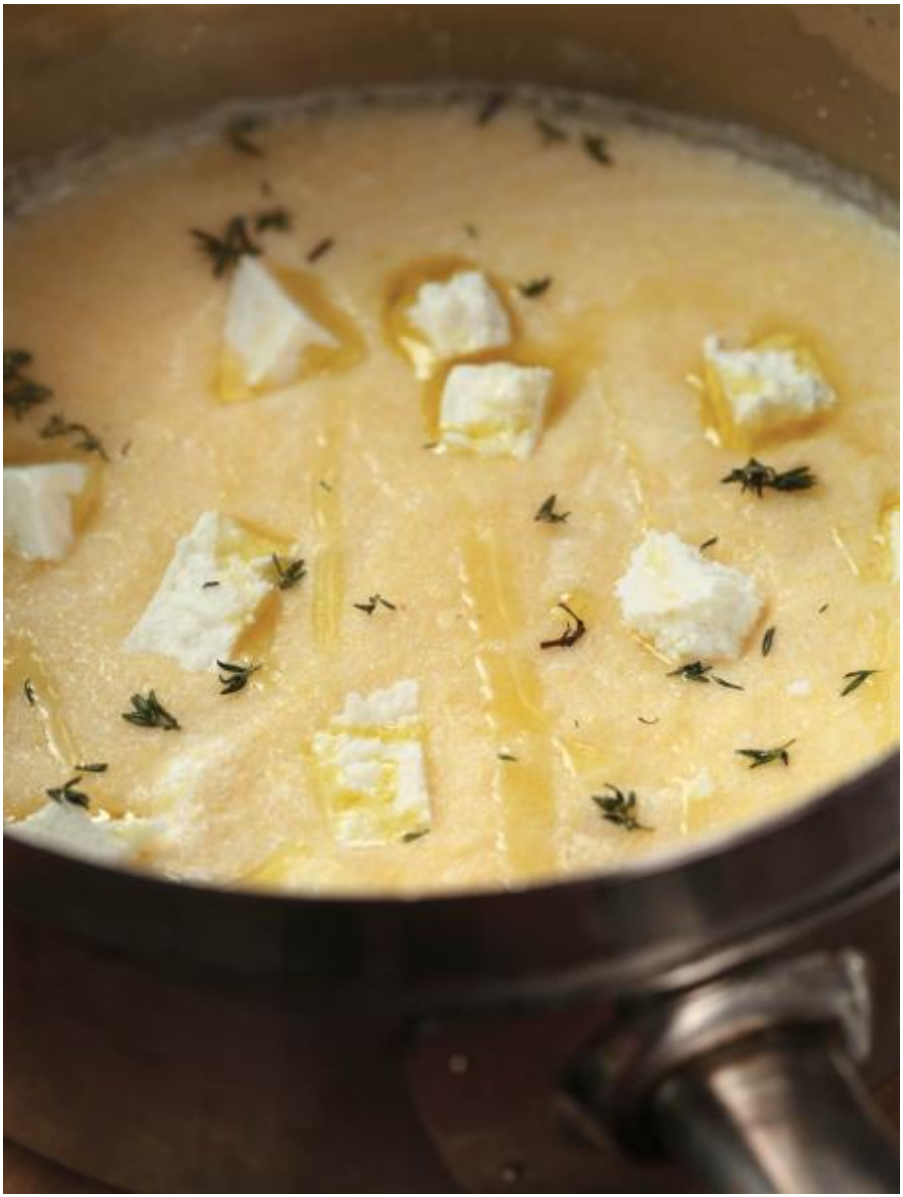
30 мин

136 ккал

Молоко налить в кастрюлю, довести до кипения и постоянно помешивая, тонкой струйкой ввести поленту. Убавить огонь на минимум, накрыть кастрюлю крышкой и томить 20 – 25 минут.

Добавить тимьян, тертый пармезан, сливочное масло и сыр таледжо без корочки, перемешать до однородности и выложить в тарелки.

Таледжо – это мягкий итальянский сыр из пастеризованного коровьего молока. Сыр имеет слегка сладковатый вкус с фруктовой ноткой. Созревает он 25 – 50 дней в специальных пещерах на деревянных полках, поэтому его часто называют «пещерным» сыром.



Ризотто «Четыре сыра»

Сыр таледжо – 50 г
Сыр горгонзола – 50 г
Сыр скаморца – 50 г
Пармезан – 50 г
Чеснок – 4 зубчика
Тимьян – 20 г
Лук-шалот – 3 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Рис арборио – 300 г
Белое сухое вино – 250 мл
Куриный бульон – 1 л
Сливки – 50 мл
Сливочное масло – 50 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

40 мин

167 ккал

Все виды сыров нарезать ломтиками. Давленый чеснок, часть тимьяна и две целые луковицы шалота слегка обжарить в большом сотейнике на части оливкового масла.

Добавить рис, равномерно прожарить, постоянно помешивая. Влить вино, выпарить в два раза. Затем влить часть куриного бульона и варить, помешивая, до полуготовности риса. Выложить на противень, дать остыть.

Из риса удалить давленый чеснок, веточки тимьяна и лук-шалот.

Обжарить в большом сотейнике на оставшемся оливковом масле нарезанную мелкими кубиками луковицу шалота и тимьян. Добавить рис и оставшийся куриный бульон, готовить на сильном огне, постоянно помешивая.

Затем добавить сливки, ломтики сыра, не переставая мешать, ввести сливочное масло, посолить и поперчить, сразу выложить на тарелки. Рис должен быть аль денте[5]. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

Ризотто с трюфельным маслом и сыром пекорино

Сыр пекорино – 100 г
Лук-шалот – 1 шт.
Оливковое масло – 60 мл
Рис арборио – 400 г
Белое сухое вино – 80 мл
Овощной бульон – 1 л
Тимьян – 10 г
Сливочное масло – 80 г
Трюфельное масло – 15 мл
Соль, перец

35 мин

187 ккал

Сыр пекорино натереть на мелкой терке. Лук-шалот нарезать мелкими кубиками и обжарить на оливковом масле.

Добавить к луку рис, слегка обжарить. Влить вино, выпарить. Постоянно помешивая, влить овощной бульон, варить 20 минут. Добавить рубленый тимьян и варить еще 3 – 5 минут.

В конце добавить в ризотто сливочное и трюфельное масло, сыр пекорино, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать.

Пекорино – итальянский сыр из овечьего молока. Название сыра происходит от слова pecora, которое в переводе с итальянского означает «овца». Пекорино изготавливают в различных районах Италии, поэтому он имеет несколько видов, например, пекорино романо, сардо, тоскано или сичилиано.

Тыква, запеченная с имбирем и адыгейским сыром

Тыква – 800 г
Имбирь – 15 г
Адыгейский сыр – 200 г
Сливочное масло – 120 г
Мед жидкий – 80 г
Кинза – 15 г

20 мин

105 ккал

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками. Мелко порубить очищенный имбирь, адыгейский сыр нарезать ломтиками.

Тыкву обжарить на сливочном масле и выложить в форму для запекания, полить сверху медом, добавить имбирь и сыр. Поставить в духовку на 5 – 7 минут при 180 °С.

Выложить на тарелки и украсить кинзой.

Адыгейский сыр – это мягкий сывороточный сыр, который имеет выраженный кисломолочный вкус и творожную консистенцию. Особенностью приготовления адыгейского сыра является предварительная пастеризация молока при высокой температуре, в связи с этим адыгейский сыр является диетическим продуктом.

Сыр халуми, обжаренный на гриле, с маринованным манго

Сыр халуми – 500 г
Манго – 2 шт.
Эстрагон – 10 г
Семена аниса – 2 г
Белый винный уксус – 25 мл
Оливковое масло – 50 мл
Морская соль – 2 г
Перец (свежемолотый) – 2 г
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Тимьян – 10 г

10 мин + маринование

329 ккал

Сыр халуми нарезать ломтиками толщиной 1 см. Манго очистить и нарезать произвольно.

Манго замариновать в рубленом эстрагоне, семенах аниса, белом винном уксусе и оливковом масле с солью, перцем, мускатным орехом и тимьяном. Поставить в холодильник на 30 минут.

Ломтики сыра халуми смазать кисточкой маринадом от манго и обжарить на раскаленной сковороде гриль по 30 секунд с двух сторон.

Выложить жареный сыр на тарелки. Подавать с кусочками маринованного манго.

Халуми – это традиционный кипрский сыр. Изготавливается он из смеси овечьего и козьего молока. Особенность сыра в том, что при нагревании он не плавится, а становится мягким и покрывается золотистой корочкой, поэтому его можно готовить на гриле – именно такой вариант мы и предлагаем в этом рецепте.

Омлет с мини-моцареллой и шпинатом

Яйца – 12 шт.
Сливки 33 % – 100 г
Сливочное масло – 100 г
Вяленые томаты – 100 г
Шпинат (свежемороженый) – 500 г
Мини-моцарелла – 200 г
Петрушка – 10 г
Оливковое масло – 15 мл
Соль, перец

30 мин

215 ккал

Для приготовления одного омлета в миску разбить 3 яйца, добавить 25 г сливок, смешать с солью и перцем по вкусу.

Вылить готовую смесь на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом. Сверху выложить полчетверти вяленых томатов, шпината, разрезанной мини-моцареллы.

Приготовить по очереди еще три омлета.

Выложить омлеты на тарелки. Посыпать рубленой зеленью петрушки и полить оливковым маслом.

Омлет с мини-моцареллой и помидорами черри

Мини-моцарелла – 250 г
Помидоры черри – 150 г
Зеленый базилик – 30 г
Яйца – 12 шт.
Сливки – 100 мл
Сливочное масло – 200 г
Тостовый хлеб – 4 ломтика
Оливковое масло – 15 мл
Петрушка – 30 г
Соль, перец

30 мин

238 ккал

Мини-моцареллу и помидоры черри разрезать пополам. Промытый и обсушенный базилик нарезать соломкой.

Для приготовления одного омлета 3 яйца смешать с 25 г сливок, приправить солью и перцем, вылить на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом. Сверху выложить часть моцареллы, помидоров черри и базилика. Свернуть омлет пополам.

Приготовить по очереди еще три омлета.

Выложить омлеты на тарелки, рядом разместить хрустящие тосты из белого хлеба, подсушив их в духовке или тостере. Сбрызнуть оливковым маслом и украсить веточками петрушки.

Фриттата со спаржей, авокадо, рокфором и шалфеем

Авокадо – 1 шт.
Рокфор – 100 г
Яйца – 6 шт.
Сливки 33 % – 150 г
Белая спаржа – 3 шт.
Зеленая спаржа – 3 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Листочки шалфея – 6 шт.
Соль, перец

30 мин + маринование

256 ккал

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку и нарезать ломтиками. Рокфор нарезать кубиками.

В миске смешать яйца и сливки, взбить венчиком, посолить и поперчить. Белую и зеленую спаржу бланшировать в кипящей воде 1 – 2 минуты, затем опустить в ледяную воду. Разрезать вдоль на две части.

Глубокую форму для запекания смазать оливковым маслом и вылить в нее яичную смесь. Сверху выложить спаржу (чередуя цвета), рокфор, авокадо и листочки шалфея.

Поставить в духовку сначала на 5 минут при 180 °C, затем снизить температуру до 160 °C и готовить в течение 10 – 12 минут.

Печеный камамбер с чернично-розмариновым джемом

Камамбер – 500 г
Перец черный свежемолотый – 15 г
Для джема
Черника – 1 кг
Имбирь свежий – 50 г
Тростниковый сахар – 300 г
Розмарин – 10 г
Лавровый лист – 10 г
Гвоздика – 10 г
Корица – 1 палочка

1 ч + настаивание

317 ккал

Приготовить джем. Соединить все ингредиенты в глубоком сотейнике и оставить при комнатной температуре на 1 час. Затем поставить на слабый огонь и варить примерно 1 час, периодически помешивая.

Целый круг камамбера поперчить и поставить запекаться в духовку на 3 – 5 минут при 180 °С.

Готовый джем протереть через сито, прогреть еще раз и теплым подавать к печеному сыру.

Баклажаны со шпинатом и сыром

Адыгейский сыр – 200 г
Баклажан – 1 шт.
Кедровые орешки – 50 г
Растительное масло – 50 мл
Хмели-сунели – 2 г
Шпинат молодой – 400 г
Оливковое масло – 70 мл
Соль, перец

Для джема

Розовый перец – 2 г
Корица – 1 палочка
Бадьян – 1 звездочка
Черный перец горошком – 5 г
Сок белого винограда – 100 мл
Белый винный уксус – 50 мл
Апельсин (цедра) – 1 шт.
Оливковое масло – 30 мл

25 мин + маринование

178 ккал

Адыгейский сыр нарезать ломтиками толщиной 2 см и уложить в миску.

Приготовить маринад. Прогреть на сухой сковороде все специи в течение 30 секунд, добавить виноградный сок, уксус, цедру апельсина, оливковое масло и прогреть в течение 1 минуты. Маринад немного остудить и залить им сыр. Накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 минут при комнатной температуре. Затем достать сыр из маринада.

Баклажан нарезать кружочками. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде в течение 1 минуты.

Обжарить кружочки баклажана на растительном масле до готовности, приправить хмели-сунели, солью и перцем.

Шпинат заправить оливковым маслом, приправить солью и перцем.

Сыр подавать со шпинатом и теплыми баклажанами. Сверху посыпать кедровыми орешками.

Баклажаны, фаршированные брынзой, томатами, каперсами и анчоусами

Баклажаны – 4 шт.
Растительное масло – 100 мл
Руккола – 150 г
Бальзамический соус-крем – 30 г
Соль, перец

Для начинки

Брынза – 500 г
Вяленые томаты – 100 г
Каперсы – 75 г
Анчоусы в масле – 100 г
Маслины без косточек – 50 г
Базилик – 50 г
Петрушка – 25 г
Перец черный свежемолотый – 5 г

25 мин

186 ккал

Нарезать баклажаны вдоль на ломтики толщиной 3 мм. Посыпать солью и перцем, обжарить на растительном масле с двух сторон.

Приготовить начинку. Брынзу и вяленые томаты нарезать мелкими кубиками. Каперсы, анчоусы (без масла), маслины, базилик и петрушку мелко порубить. Все перемешать и приправить перцем.

Завернуть начинку в ломтики баклажанов, чтобы получились плотные рулетики. Подавать с рукколой, украсить бальзамическим соусом.

Картофельная запеканка с луком-пореем и сыром грюйер

Картофель – 500 г
Сливочное масло – 100 г
Лук-порей – 250 г
Яйца – 4 шт.
Сыр грюйер – 200 г
Петрушка – 15 г

40 мин

187 ккал

Картофель отварить до готовности (около 20 минут), хорошо растолочь, добавить сливочное масло, дать остыть.

Добавить в картофель нашинкованный и обжаренный лук-порей, яйца и натертый сыр грюйер, перемешать и выложить в форму на пергамент.

Запеканку поместить в духовку на 10 – 15 минут при 180 °C. После приготовления дать немного остыть и нарезать на порции, украсить рубленой зеленью петрушки.

Грюйер – это твердый швейцарский сыр, который изготавливается из коровьего молока. Сыр имеет пряный, ореховый, слегка солоноватый вкус и фруктово-травяной аромат. Грюйер может производиться только в Швейцарии.

Запеченное картофельное пюре с сыром и белыми грибами

Картофель – 7 шт.
Молоко – 100 мл
Сливки 33 % – 200 г
Сливочное масло – 150 г
Белые грибы – 250 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Оливковое масло – 50 мл
Пармезан – 150 г
Петрушка – 10 г
Сметана 20 % – 300 г
Соль, перец

55 мин

169 ккал

Картофель очистить и отварить до готовности (около 20 минут), хорошо растолочь. Добавить теплые молоко и сливки, часть сливочного масла, приправить солью и перцем, хорошо взбить венчиком.

Белые грибы очистить, отварить до полуготовности, слить, нарезать мелкими кубиками и обжарить с тимьяном и чесноком на оливковом масле.

Готовое пюре перемешать с обжаренными грибами, 50 г тертого пармезана и рубленой зеленью петрушки.

Смазать форму для запекания сливочным маслом и уложить пюре. Сверху посыпать оставшимся пармезаном и полить растопленным сливочным маслом. Запекать в духовке до корочки золотистого цвета.

Нарезать на порции. Подавать со сметаной.

Моцарелла буффало с хурмой и ароматной зеленью

Моцарелла буффало – 4 шт. × 125 г
Хурма – 4 шт.
Эстрагон – 50 г
Кинза – 50 г
Зеленый базилик – 50 г
Фиолетовый базилик – 50 г
Салат фризе – 200 г
Имбирь свежий – 25 г
Оливковое масло – 100 мл
Хересный уксус – 30 мл
Перец черный свежемолотый – 5 г
Соль

10 мин

271 ккал

Моцареллу и хурму нарезать поперек на ломтики.

У зелени обобрать листочки и смешать их с салатом фризе.

Добавить в листья зелени тертый имбирь, посолить и поперчить, заправить оливковым маслом и хересным уксусом.

На блюдо выложить попеременно моцареллу и хурму, приправить свежемолотым перцем, украсить салатом из зелени.

Моцарелла буффало – это классический вариант моцареллы, производящийся из молока черных буйволиц. Этот сорт отличается от обычной моцареллы, производимой из коровьего молока, особо нежным вкусом и маслянистой консистенцией, обусловленно высокой жирностью молока черных буйволиц.

Творожный пудинг с сыром фета, эстрагоном и джемом из томатов

Творог 9 % – 500 г
Сыр фета – 150 г
Эстрагон – 75 г
Шнитт-лук – 25 г
Кардамон молотый – 2 г
Оливковое масло – 50 мл
Перец черный свежемолотый – 2 г

Для томатного джема

Помидоры – 500 г
Лук-шалот – 1 шт.
Тимьян – 10 г
Сливочное масло – 25 г
Мед – 50 г
Гвоздика (пряность) – 3 шт.
Лавровый лист – 1 шт.

20 мин

207 ккал

Смешать творог, сыр фета, рубленые эстрагон и шнитт-лук, приправить перцем, молотым кардамоном и оливковым маслом. Переложить в пищевую пленку, завернуть колбаской и связать в виде «конфеты», подогнув края. Поставить в холодильник на 1 час. Затем освободить пудинг от пленки и нарезать медальонами.

Приготовить джем. Помидоры и лук-шалот произвольно нарезать и запечь в духовке при 180 °C в течение 7 минут. Переложить в сотейник, добавить рубленый тимьян, сливочное масло, мед, гвоздику и лавровый лист, варить на слабом огне, периодически помешивая, 40 минут.

Выложить творожные медальоны на тарелки и полить томатным джемом.

Блюда с мясом и птицей

Сыр прекрасно сочетается не только с овощами, фруктами, крупяными и мучными изделиями, но также с мясом и птицей. В мясных блюдах сыр можно использовать множеством способов. Например, приготовить сырную массу и подавать отдельно с обжаренными антрекотами. Или сделать для мяса панировку из твердого сыра, смешанного с хлебными крошками. А запеченное под сырной шапкой мясо, уже давно снискавшее любовь россиян, непременно порадует вас и ваших близких.

Великолепны на вкус нежные или пикантные сырные соусы, которыми дополняются различные блюда из мяса и птицы. Какой соус приготовить, более острый, с ярким ароматом соус из рокфора или другого сыра с голубой плесенью или нежный сливочный соус из свежего мягкого сыра – выбор за вами.

В европейской кулинарии принято использовать сыр также в качестве начинки для мяса и птицы, вместе с овощами или фруктами, например, в виде аппетитных рулетов. Фаршированные блюда считаются праздничными, это прекрасный повод собрать гостей и порадовать их настоящим произведением кулинарного искусства.

Антрекоты с рокфором

Сливочное масло – 125 г
Рокфор – 150 г
Красный сладкий перец – 1 шт.
Соус табаско – 5 мл
Антрекоты из говядины – 4 шт.
Растительное масло – 80 мл
Соль, перец

20 мин + охлаждение

249 ккал

Смешать миксером сливочное масло и рокфор. Добавить мелко нарезанный сладкий перец и несколько капель соуса табаско. Завернуть приготовленную массу колбаской в пленку и положить в холодильник на 10 – 15 минут.

Смазать антрекоты растительным маслом, приправить солью и перцем, обжарить на растительном масле на сильном огне.

Охлажденную сырную массу нарезать тонкими ломтиками, подавать с антрекотами.

Антрекот на французском языке означает «межреберная часть мякоти». Это мясо, срезанное между ребрами и хребтом. Лучше всего брать антрекоты размером с ладонь, толщиной не более 1,5 – 2 см. Считается, что мясо правильно прожарено, если на боковой части антрекота видна линия, соединяющая уровни прожаренности с обеих сторон.

Стейк из говяжьей вырезки в панировке из твердых сыров

Говяжья вырезка – 1 кг
Оливковое масло – 40 мл
Дижонская горчица – 40 г
Соль, перец

Для сырной панировки

Панировочные сухари – 60 г
Сыр пекорино – 80 г
Пармезан – 80 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 10 г

20 мин

221 ккал

Приготовить сырную панировку. Панировочные сухари смешать с тертыми пекорино и пармезаном, добавить рубленый чеснок и тимьян.

Говяжью вырезку нарезать поперек волокон на стейки примерно по 200 г. Посолить и поперчить, обжарить на оливковом масле с двух сторон, обмазать дижонской горчицей и обвалять в сырной панировке. Затем стейки поместить в духовку, довести до нужной степени готовности при 180 °С. Выложить на тарелки.

Дижонская горчица производится во Франции. Изготавливается она из очищенных семян белой горчицы, что придает ей светлый желтый цвет. Традиционно к этим семенам добавляют кислый сок недозревшего винограда, соль и специи. Дижонская горчица острая, но не такая жгучая, как русская или английская. Ее можно использовать для приготовления различных соусов и приправ, горчица великолепно сочетается с жареным мясом. Сейчас во Франции выпускается более 20 сортов дижонской горчицы, самая популярная – с белым вином.

Равиоли с говядиной и сыром

Для теста

Пшеничная мука – 300 г
Яйца – 3 шт.
Вода – 50 мл
Оливковое масло – 50 мл
Соль

Для начинки

Говядина – 400 г
Репчатый лук – 100 г
Оливковое масло – 30 мл
Пармезан – 20 г
Моцарелла – 2 шт.
Вяленые томаты – 30 г
Базилик – 15 г
Сливочное масло – 100 г

45 мин + охлаждение

208 ккал

Приготовить тесто. В просеянную муку добавить яйца, воду, соль и оливковое масло. Замесить тесто и положить на два часа в холодильник. Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 1,5 мм. Вырезать из него кружки (например, стопкой) диаметром 4 см.

Приготовить начинку. Говядину и лук прокрутить через мясорубку, обжарить до готовности на оливковом масле, остудить и добавить тертый пармезан, нарезанную моцареллу, измельченные вяленые томаты и базилик. Все перемешать.

На один кружок теста положить начинку (15 г), накрыть его другим кружком теста, защипать края. Повторить со всем тестом и начинкой.

Отварить равиоли в воде с добавлением соли. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Телячья вырезка со шпинатом и соусом пармезан

Шпинат – 700 г
Оливковое масло – 70 мл
Филе телячьей вырезки – 800 г
Соль, перец
Для соуса пармезан
Сливки – 300 мл
Пармезан – 80 г
Трюфельное масло – 10 мл

25 мин

196 ккал

Приготовить соус: сливки довести до кипения, добавить тертый пермезан, слегка выпарить и влить трюфельное масло.

Шпинат обжарить на части оливкового масла. Выложить на тарелки.

Телячью вырезку, приправить солью и перцем, обжарить на оставшемся оливковом масле до нужной степени прожарки, выложить на шпинат и полить соусом пармезан

Трюфельное масло – это оливковое или виноградное масло, в которое добавляют трюфельную эссенцию или настаивают на настоящих трюфелях. Масло имеет очень насыщенный аромат и вкус деликатесных грибов. Нужно всего несколько капель для приготовления соусов, супов или салатов. Главное – не переборщить, иначе можно испортить вкус блюда.

Медальоны из телятины, запеченные с овощами под сырной шапкой

Помидоры на ветке – 6–8 шт.
Цукини – 2 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Телячья вырезка – 800 г
Растительное масло – 70 мл
Тимьян – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Сыр эдам – 300 г
Петрушка – 15 г
Соль, перец

Для грибного соуса

Лук-шалот – 70 г
Белые грибы (свежемороженые) – 500 г
Растительное масло – 70 мл
Тимьян – 5 г
Чеснок – 2 зубчика
Сливки – 500 мл
Соль, перец

50 мин

189 ккал

Помидоры и цукини нарезать поперек кружочками толщиной 1 – 1,5 см, посолить, поперчить и слегка обжарить на оливковом масле с двух сторон.

Приготовить грибной соус. Лук-шалот нарезать мелкими кубиками. Белые грибы зачистить и отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками и обжарить на растительном масле с тимьяном, чесноком и луком-шалотом до легкого золотистого оттенка. Затем влить сливки и варить до загустения, с добавлением соли и перца. Снять с плиты и охладить.

Телячью вырезку очистить от пленок, нарезать поперек на медальоны толщиной 2 – 3 см, слегка отбить, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле с тимьяном и чесноком до румяной корочки.

На противень выложить обжаренные медальоны. Обложить вокруг обжаренными овощами, сверху на медальоны вылить

густой грибной соус. Посыпать тертым сыром эдам и запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

Запеченные медальоны достать из духовки и выложить на тарелки. Сбрызнуть оливковым маслом и украсть веточками петрушки.

Медальоны из телятины с сыром камбоцола

Телячья вырезка – 700 г
Растительное масло – 50 мл
Соль, перец
Для соуса
Сливочное масло – 80 г
Лук-шалот – 80 г
Эстрагон – 20 г
Белое сухое вино – 200 мл
Мясной бульон – 400 мл
Сливки 35 % – 300 г
Сыр камбоцола – 250 г

35 мин

215 ккал

Приготовить соус:

– Обжарить на сливочном масле нашинкованный лук-шалот и эстрагон.

– Влить вино, выпарить.

– Влить мясной бульон, выпарить до половины объема.

– Добавить сливки и нарезанный на ломтики сыр камбоцола, мешать до полного растворения сыра.

Телячью вырезку нарезать на медальоны, посолить и поперчить, обжарить на растительном масле до нужной степени готовности.

Готовое мясо выложить на тарелки, соус подать отдельно.

Запеченная телятина с моцареллой и соусом из сладких томатов

Телячья вырезка – 700 г
Мука – 100 г
Растительное масло – 50 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 10 г
Белое сухое вино – 150 мл
Моцарелла – 250 г
Петрушка – 50 г
Оливковое масло – 20 мл
Для соуса
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Оливковое масло – 30 мл
Очищенные помидоры в собственном соку – 500 г
Соль, перец

1 ч 20 мин

227 ккал

Приготовить соус. Репчатый лук и морковь нарезать, чеснок крупно порубить. В сотейник налить оливковое масло, добавить чеснок и слегка обжарить в течение 1 минуты. Затем добавить лук и морковь, обжаривать, пока овощи не станут мягкими. Добавить помидоры в собственном соку, приправить солью и перцем. Томить соус в течение 40 минут при слабом кипении. Затем измельчить соус в блендере до однородности. Охладить.

Телячью вырезку нарезать на медальоны толщиной 5 мм и отбить. Приправить солью и перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде на растительном масле с двух сторон, с добавлением рубленого чеснока и тимьяна. Влить вино, уварить до половины объема и влить приготовленный соус.

На медальоны выложить ломтики моцареллы и запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

Запеченные медальоны переложить на тарелки. Посыпать рубленой зеленью петрушки и сбрызнуть оливковым маслом.

Пикантный шницель с моцареллой

Свиные шницели – 4 шт.
Оливковое масло – 80 мл
Соус песто – 40 г
Помидоры – 200 г
Моцарелла – 125 г
Базилик – 10 г
Соль, перец

20 мин

281 ккал

Свиные шницели обжарить на оливковом масле, приправить солью и перцем, смазать соусом песто.

Выложить шницель на противень, сверху уложить нарезанные на ломтики помидоры и тертую на крупной терке моцареллу. Запечь в духовке при 185 °С в течение 10 минут.

Шницель – это тонкий обжаренный кусок мяса. Мясо используется любое, поэтому можно приготовить шницель из свинины, говядины или курицы. Это блюдо впервые начали готовить в Германии. От отбивной отличается тем, что мясо может быть и не отбито.

Свинина, фаршированная грибами и сыром, с соусом из сладкого перца

Шампиньоны – 400 г
Репчатый лук – 80 г
Чеснок – 2 зубчика
Растительное масло – 150 мл
Петрушка – 15 г
Сыр гауда – 80 г
Свиная корейка – 800 г
Оливковое масло – 70 мл

Для соуса

Сладкий перец – 6 шт.
Сливки 33 % – 200 г
Соль

50 мин

276 ккал

Шампиньоны нарезать кубиками. Лук и чеснок нашинковать и обжарить на растительном масле, добавить рубленую зелень петрушки, остудить и перемешать с тертым на крупной терке сыром гауда и шампиньонами.

В корейке сделать надрез в виде кармана и заполнить его грибами с сыром. Затем обжарить на оливковом масле с двух сторон и запечь в духовке при 180 °C в течение 10 – 15 минут.

Приготовить соус. Сладкий перец запечь в духовке при 180 °C в течение 15 – 20 минут. Затем с запеченного перца удалить кожицу и косточки, мякоть измельчить в блендере с добавлением сливок. Перелить в сотейник и довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу.

Свинину нарезать на ломтики, выложить на тарелки и полить небольшим количеством соуса. Остальной соус подать отдельно.

Фондю с курицей, хлебом и картофелем

Картофель – 4 шт.
Копченая куриная грудка – 200 г
Тостовый хлеб – 6 ломтиков
Чеснок – 2 зубчика
Сыр грюйер – 150 г
Сыр эмменталь – 100 г
Моцарелла – 100 г
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Бурбон – 20 мл
Соль, перец

20 мин

259 ккал

Картофель отварить в мундире, остудить. Картофель, копченую куриную грудку и хлеб нарезать средними кубиками. Хлеб слегка поперчить и подсушить в духовке при 180 °С в течение 3 – 4 минут.

Сотейник с толстым дном натереть изнутри чесноком для аромата.

Сыры мелко нарезать, положить в сотейник и поставить на слабый огонь, постоянно помешивать, пока сыр не расплавится, приправить мускатным орехом и влить бурбон.

В готовое теплое фондю макать кусочки курицы, хлеба и картофеля.

Фондю – это национальное швейцарское блюдо, приготовленное на открытом огне в специальной жаропрочной посуде, называемой какелон. Фондю в переводе с французского значит «расплавленный». Вкус блюда во многом зависит от зрелости сыра: чем он моложе, тем проще и нежнее его вкус. В сырное фондю макают насаженные на специальные длинные вилочки кусочки хлеба, овощей или мяса.

STAUB

Жареное куриное филе, фаршированное сыром и вялеными томатами

Куриная грудка (филе) – 4 шт.
Вяленые томаты в масле – 150 г
Сыр гауда – 200 г
Шпинат (свежемороженый) – 600 г
Сливочное масло – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Растительное масло – 30 мл
Оливковое масло – 20 мл
Петрушка – 15 г
Соль, перец

Для пюре

Помидоры – 3–4 шт.
Базилик – 20 г
Картофель – 1 кг
Сливочное масло – 100 г
Молоко – 250 мл
Оливковое масло – 20 мл
Соль

55 мин

250 ккал

В куриных грудках с помощью узкого и длинного ножа прорезать карманы.

Вяленые томаты обсушить на бумажной салфетке, произвольно нарезать. Сыр гауда натереть на крупной терке.

Листья шпината разморозить, слегка отжать и обжарить на сливочном масле с чесноком, приправить солью и перцем. Затем шпинат откинуть на сито и дать стечь лишней влаге, смешать с сыром гауда и вялеными томатами.

Заполнить карманы куриных грудок смесью из шпината, сыра и томатов. Карманы закрыть, скрепляя шпажками.

Фаршированную куриную грудку посолить и поперчить, обжарить на растительном масле до румяной корочки, затем запечь в духовке при 180 °С в течение 10 минут. Достать и нарезать на несколько частей.

Приготовить пюре. Помидоры слегка бланшировать, затем

переложить в холодную воду и очистить от кожицы, нарезать кубиками. У базилика оборвать листочки, промыть и нарезать мелкой соломкой. Картофель отварить до готовности, воду слить. Картофель поставить обратно на плиту и слегка подсушить в течение 3 – 5 минут. Затем растолочь и развести кипяченой водой со сливочным маслом и молоком, приправить солью, добавить базилик и помидоры, перемешать.

На тарелки выложить картофельное пюре и ломтики запеченной куриной грудки, полить оливковым маслом и украсить веточками петрушки.

Цыпленок, фаршированный сыром дор блю и медовой грушей

Цыплята – 4 шт. × 600 г
Розмарин – 30 г
Чеснок – 4 зубчика
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец
Для начинки
Груши – 3–4 шт.
Кедровые орешки – 100 г
Мед – 70 г
Сыр дор блю – 250 г

1 ч 20 мин

217 ккал

Приготовить начинку. Груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Кедровые орешки слегка обжарить на сухой сковороде и смешать с ломтиками груши, добавить мед. Нарезать сыр дор блю небольшими кубиками и аккуратно перемешать со смесью из груши и орехов.

Цыплят обработать и хорошо промыть. Тушки цыплят натереть солью и перцем, затем наполнить подготовленным фаршем. Ножки скрестить у грудной клетки и скрепить при помощи деревянных шпажек.

Подготовленные тушки цыплят положить на противень, посыпать рублеными розмарином и чесноком, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке при 180 °C в течение 45 – 50 минут, периодически поливая выделяющимся жиром. Затем достать и удалить шпажки.

Готовых цыплят выложить на тарелки, украсить свежим розмарином и сбрызнуть оливковым маслом.

Куриные грудки, фаршированные сыром рикотта

Вяленые томаты – 100 г
Базилик – 30 г
Сыр рикотта – 250 г
Куриные грудки (филе) – 4 шт.
Пармская ветчина – 200 г
Сливочное масло – 50 г
Соль перец

40 мин

221 ккал

Вяленые томаты и базилик порубить и смешать с сыром рикотта. Куриные грудки отбить и приправить. Пармскую ветчину нарезать тонкими ломтиками.

Выложить сырную массу на куриные грудки, завернуть в виде конвертика. Обернуть ветчиной, выложить в посуду, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке при 200 °С до готовности и золотистого цвета ветчины.

Рикотта – это итальянский мягкий сыр. Он изготавливается из молочной сыворотки, поэтому относится к свежим сырам. Сыр рикотта по консистенции похож на творог и имеет пресный, чуть сладковатый вкус. Главное достоинство сыра – низкое содержание жира и легкость усвоения организмом. Если не удастся найти рикотту, ее можно заменить мягким творогом или творожным сыром без добавок.

Куриная грудка в конверте, запеченная с овощами и сыром

Куриные грудки (филе) – 650 г
Оливковое масло – 80 мл
Цукини – 80 г
Стебель сельдерея – 80 г
Сладкий перец – 100 г
Помидоры черри – 80 г
Пармезан – 150 г
Петрушка – 20 г
Соль, перец

35 мин

237 ккал

Куриные грудки обжарить на оливковом масле с двух сторон до золотистого цвета, посолить и поперчить по вкусу.

Цукини, стебель сельдерея и перец нарезать крупными кубиками, помидоры черри разрезать пополам.

Из фольги сделать конвертики и поместить туда куриные грудки и овощи, посыпать тертым пармезаном, плотно завернуть и поставить в духовку при 180 °С на 10 – 15 минут.

Разрезать конвертики, выложить грудки с овощами на тарелки и украсить рубленой зеленью петрушки.

Куриные котлеты с грибами и сырным соусом

Репчатый лук – 150 г
Оливковое масло – 150 мл
Куриное филе – 600 г
Сливки 33 % – 220 г
Яйца – 4 шт.
Мука – 100 г
Шампиньоны – 300 г
Сыр дор блю – 180 г
Петрушка – 10 г
Соль, перец

40 мин

241 ккал

Лук нарубить и обжарить на части оливкового масла. Куриное филе нарезать и прокрутить через мясорубку вместе с обжаренным луком. Добавить 100 г сливок, яйца, приправить солью и перцем, хорошо перемешать.

Сформовать из приготовленного фарша котлеты, обвалять в муке, обжарить с двух сторон и запечь в духовке при 180 °C в течение 10 – 15 минут.

Грибы нарезать средними ломтиками и обжарить на оставшемся оливковом масле.

В оставшиеся сливки добавить тертый сыр дор блю, непрерывно помешивая, довести до загустения.

Перед подачей на котлеты положить немного грибов и полить сырным соусом, украсить рубленой зеленью петрушки.

Перепелка с микс-салатом, тыквой и сырным соусом

Перепела – 4 шт.
Растительное масло – 150 мл
Розмарин – 2 веточки
Стебли сельдерея – 2 шт.
Бакинские помидоры – 8 шт.
Салат корн – 100 г
Салат мангольд – 50 г
Салат фризе – 50 г
Тыква – 500 г
Вода – 100 мл
Мед – 25 г
Тыквенные семечки очищенные – 50 г
Соль, перец

Для заправки

Соевый соус – 50 мл
Ореховое масло – 50 мл
Сок лайма – 25 мл
Соль, перец

Для сырного соуса

Копченый сыр чечил – 200 г
Сливки 22 % – 300 мл
Мускатный орех (тертый) – 2 г
Перец

40 мин

Тушки перепелов посолить и поперчить, разрезать пополам и обжарить на сковороде на части растительного масла с розмарином.

Стебли сельдерея нарезать поперек тонкими пластинками. Бакинские помидоры разрезать пополам. Салатные листья промыть и нарвать руками. Смешать салатные листья, сельдерей и помидоры.

Приготовить заправку. Смешать соевый соус и ореховое масло, добавить сок лайма, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Заправить соусом салатные листья.

Тыкву очистить и нарезать средними кубиками, обжарить на сковороде на оставшемся растительном масле с розмарином в течение 5–7 минут, приправить солью и перцем, влить воду и

добавить мед, готовить, пока не выпарится практически вся вода.

Приготовить сырный соус. В сотейник положить копченый сыр чечил, влить сливки, приправить мускатным орехом и перцем, проварить до однородной консистенции в течение 10 минут на умеренном огне. Дать немного остыть.

На тарелки налить сырный соус, выложить салат и обжаренные тушки перепелов, украсить ломтиками тыквы и семечками.

Блюда с рыбой и морепродуктами

Рыба и морепродукты – настоящая находка для приверженцев здорового образа жизни и качественного питания, ведь они низкокалорийны (за исключением некоторых жирных видов рыбы), богаты легко усваивающимся белком, полезными жирными кислотами, витаминами и разнообразными минеральными веществами, необходимыми организму. Многообразие видов рыбы, ее вкусовые особенности и возможность сочетать ее с сыром и овощами, делает рыбные блюда очень популярными у кулинаров – ведь здесь открывается поистине огромный простор для творчества. В этом разделе Вы найдете рецепты запеченной рыбы: трески, судака, тюрбо. Нежнейшая запеченная рыба сохраняет ряд полезных для организма элементов: витамины D и E, а также фосфор, кальций, магний и железо.

Наверняка вы оцените рецепты роллов с рыбой и сыром – это питательное, быстрое в приготовлении и эффектное блюдо, которое понравится многим.

Блюда из морепродуктов не только отличаются деликатесным вкусом, но также малокалорийны, легко перевариваются и быстро дают ощущение сытости. Вы обязательно оцените приведенные далее рецепты авторских блюд из раковых шеек или морских гребешков.

Роллы из лосося с сыром «Филадельфия» и листьями салата

Филе лосося – 400 г
Чеснок – 3 зубчика
Укроп – 20 г
Сыр «Филадельфия» – 120 г
Салат айсберг – 60 г
Салат лолло-россо – 40 г
Салат фризе – 40 г
Помидоры черри – 60 г
Оливковое масло – 40 мл
Сок лайма – 20 мл
Красная икра – 20 г
Соль, перец

20 мин

241 ккал

Филе лосося нарезать тонкими пластинками. Чеснок и укроп мелко порубить, смешать с сыром «Филадельфия».

На пластинки лосося выложить замешанный сыр «Филадельфия» и свернуть аккуратно в ролл. Разрезать на равные части.

Промыть и нарвать листья салата, добавить разрезанные пополам помидоры черри. В миску с салатом добавить оливковое масло и сок лайма, приправить солью и перцем, перемешать и выложить на тарелки.

Вокруг салата выложить нарезанные роллы, сверху на роллы выложить красную икру и украсить веточками укропа.

«Филадельфия» – один из самых популярных мягких сыров. Он готовится на основе сливок и жирного молока, поэтому имеет очень нежную текстуру и сливочный нейтральный вкус. Сыр «Филадельфия» очень часто используют в сладких рецептах, например таких, как чизкейк. И конечно, это незаменимый ингредиент для приготовления роллов.

Роллы из блинчиков с семгой и сыром «Филадельфия»

Сыр «Филадельфия» – 160 г
Петрушка – 15 г
Семга подкопченная – 200 г
Для теста
Мука – 200 г
Яйца – 5 шт.
Молоко – 80 мл
Растительное масло – 60 мл
Соль

35 мин

246 ккал

1 Приготовить тесто. Муку, яйца, молоко, растительное масло и соль по вкусу перемешать до однородности. Если в тесте остались комки, процедить его через сито. Испечь блинчики на блинной сковороде. Смазать блинчики сыром «Филадельфия».

2 Мелко нарезать петрушку. Семгу нарезать тонкими ломтиками.

3 Смазанные сыром блинчики посыпать петрушкой, сверху уложить ломтики семги.

4 Скрутить каждый блинчик в ролл и разрезать на равные части.

Филе трески, запеченное с пикантным луком под сыром эмменталь

Помидоры – 3 шт.
Сыр эмменталь – 200 г
Филе трески – 800 г
Мука – 100 г
Растительное масло – 50 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Петрушка – 15 г
Оливковое масло – 10 мл
Соль, перец
Для пикантного лука
Репчатый лук – 600 г
Тимьян – 10 г
Чеснок – 3 зубчика
Перец чили – 1–2 шт.
Белое сухое вино – 250 мл
Сливочное масло – 100 г
Соль, перец

40 мин

158 ккал

Приготовить пикантный лук. Репчатый лук нарубить, пассеровать с тимьяном и чесноком, добавить измельченный перец чили, залить вином и пропарить с добавлением сливочного масла, соли и перца. Остудить.

Помидоры нарезать ломтиками, сыр эмменталь натереть на терке.

Филе трески посолить и поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить на растительном масле с тимьяном и чесноком.

Обжаренное филе выложить на противень, сверху положить ломтики помидоров, на них выложить пикантный лук и посыпать все тертым сыром эмменталь. Запекать в духовке при 180 °C в течение 15 – 20 минут.

При подаче украсить рубленой зеленью петрушки и сбрызнуть оливковым маслом[6].

Филе судака с зеленым салатом и сыром пекорино романо

Сыр пекорино романо – 100 г
Вяленые томаты в масле – 250 г
Салат корн – 40 г
Руккола – 70 г
Салат фризе – 100 г
Оливковое масло – 50 мл
Сок лимона – 10 мл
Филе судака – 4 шт.
Растительное масло – 50 мл
Тимьян – 10 г
Чеснок – 2 зубчика
Для соуса
Соус наршараб – 50 г
Бальзамический уксус – 150 мл

40 мин
163 ккал

Сыр пекорино романо нарезать тончайшими ломтиками. Вяленые томаты разрезать пополам.

Листья всех видов салата перебрать, промыть и обсушить. Смешать с вялеными томатами, заправить оливковым маслом, соком лимона, солью и перцем.

Приготовить соус. Соус наршараб соединить с бальзамическим уксусом, выпарить в сотейнике в 2—2,5 объема. Охладить.

Филе судака приправить солью и перцем, быстро обжарить на растительном масле с тимьяном и рубленым чесноком. Затем запечь рыбу в духовке при 180 °С в течение 5 минут.

На тарелки выложить филе жареного судака, сверху положить заправленный салат и украсить сыром пекорино романо. Перед подачей полить приготовленным соусом.

Пекорино романо – самый известный за пределами Италии сорт сыра пекорино. Это твердый

итальянский сыр, изготовленный из пастеризованного овечьего молока.

Сырные головки готовят в форме цилиндрических кругов, сверху они покрыты тонкой восковой корочкой черного цвета. Мякоть сыра имеет солоноватый и слегка острый вкус.

Дорада, фаршированная сыром фетаки, помидорами черри и базиликом

Дорада – 4 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Лимон – 2 шт.

Для начинки

Сыр фетаки – 500 г
Помидоры черри – 500 г
Базилик – 50 г
Оливковое масло – 50 мл
Перец

40 мин

170 ккал

Приготовить начинку. Сыр фетаки нарезать кубиками. Помидоры черри разрезать на четыре части. У базилика оборвать листочки, промыть и нарезать соломкой. Все продукты соединить, добавить немного оливкового масла, приправить перцем и аккуратно перемешать.

Дораду очистить от чешуи, удалить жабры и обрезать плавники. Затем со стороны спины сделать надрез и отделить мякоть от костей. Обрезать позвоночник у головы и хвоста и удалить кости вместе с брюшными внутренностями. Таким образом получается целая рыба без костей с большим «карманом» со стороны спины. Рыбу промыть и обсушить при помощи бумажных полотенец.

Начинить дораду подготовленной начинкой, смазать оливковым маслом и выложить на противень с пергаментом, установив рыбу на брюшко. Запечь в духовке при 180 °С в течение 15 – 20 минут.

Запеченную рыбу переложить на тарелки, сбрызнуть оливковым маслом и подать на стол с дольками лимона.

Анчоусы с луком-шалотом и фенхелем под крошками хлеба и сыра пекорино

Анчоусы – 24 шт.
Лук-шалот – 4 шт.
Вяленые томаты – 50 г
Перец чили – 1 шт.
Сыр пекорино – 100 г
Хлеб чиабатта – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Орегано сушеный – 2 г
Фенхель – 1 шт.
Базилик – 5 г
Соль, перец

25 мин

152 ккал

Анчоусы очистить. Лук-шалот разрезать на шесть частей. Вяленые томаты порубить. Перец чили нарезать колечками, сыр пекорино – ломтиками.

Чиабатту без корок подсушить в духовке и натереть на мелкой терке.

Анчоусы выложить на противень для запекания, смазанный оливковым маслом, приправить солью, перцем и орегано. Сверху красиво разложить лук-шалот, вяленые томаты, перец чили, рубленый фенхель и базилик. Посыпать крошками хлеба и ломтиками сыра. Запечь в духовке при 180 ˚С в течение 15 минут.

Чиабатта – это известный итальянский пшеничный хлеб с хрустящей корочкой и пористым мякишем. Хлеб имеет несоленый, пресноватый вкус, поэтому идеально подходит для приготовления бутербродов и сэндвичей. При желании в данном рецепте можно заменить его на обычный хлеб из пшеничной муки.

Рыба с хрустящим сыром

Сливочное масло – 100 г
Бекон – 60 г
Миндаль (толченый) – 100 г
Хлебные крошки – 2 стакана
Растительное масло – 50 мл
Филе трески – 800 г
Камамбер – 250 г
Соль, перец

30 мин

167 ккал

В сотейнике растопить сливочное масло и быстро обжарить нарезанный мелко бекон, миндаль и хлебные крошки.

Смазать жаропрочную посуду растительным маслом и выложить в нее нарезанное порционно филе трески, приправить солью и перцем.

Нарезать камамбер тонкими ломтиками и выложить на рыбу, сверху посыпать жареной смесью бекона, миндаля и сухарей. Запекать в духовке при 185 °С в течение 15 – 20 минут.

Тюрбо с пряными травами и сырным суфле

Тюрбо – 1 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Сливочное масло – 70 г
Чеснок – 3 зубчика
Розмарин – 10 г
Яйца – 8 шт.
Швейцарский сыр – 200 г
Розовый перец – 5 г
Соль, перец

40 мин
159 ккал

Разделать рыбу на филе, удалить кости. Свернуть филе в трубочки и завязать шпагатом. Обжарить трубочки из филе на разогретой сковороде с добавлением оливкового и сливочного масла, давленого чеснока, веточек розмарина, соли и перца до полуготовности.

Отделить яичные белки от желтков. Сыр натереть на терке и растереть с желтками до однородности. Белки плотно взбить и ввести в них полученную смесь из желтков и сыра.

В каждую формочку выложить обжаренную трубочку тюрбо. Залить смесью из яиц и сыра, запечь в духовке при 200 °С в течение 10 минут. Суфле должно приобрести золотистый оттенок.

При подаче украсить розовым перцем и веточками розмарина.

Тюрбо относится к промысловым и наиболее ценным рыбам. В мясе этой рыбы содержится всего 1 % жира и достаточно большое количество белка (до 22 %). Самыми вкусными и дорогими считаются океаническая и средиземноморская тюрбо. Лучше брать рыбу с более светлой и пусть даже немного желтоватой кожей, в отличие от темно-зеленой, у светлой рыбы не будет чувствоваться вкус тины.

Каннеллони с раковыми шейками, запеченные под сыром эмменталь

Листы теста для лазаньи – 8 шт.
Сливки – 200 мл
Сливочное масло – 150 г
Сыр эмменталь – 250 г
Оливковое масло – 30 мл
Базилик – 30 г
Соль, перец

Для начинки

Лук-шалот – 100 г
Шампиньоны – 300 г
Помидоры – 5 шт.
Раковые шейки – 500 г
Растительное масло – 100 мл
Коньяк – 100 мл
Сливки – 500 мл
Соль, перец

30 мин

267 ккал

Приготовить начинку:

– Лук-шалот измельчить, шампиньоны нарезать средними кубиками.

– У помидоров сделать крестообразный надрез на верхушке и опустить в кипящую воду на 2–3 минуты. Затем охладить в холодной воде, очистить от кожицы и нарезать кубиками.

– Раковые шейки и лук-шалот обжарить на растительном масле с добавлением шампиньонов.

– Влить коньяк и выпарить его.

– Влить часть сливок и варить до загустения.

– Добавить нарезанные помидоры, приправить солью и перцем. Охладить.

Листы теста для лазаньи отварить в подсоленной воде до полуготовности. Обсушить с помощью вафельного полотенца и выложить на разделочную доску. На приготовленное тесто выложить часть начинки, завернуть тесто в виде трубочек. Из оставшейся начинки сделать соус, немного разбавив его

сливками, прогреть.

Противень смазать сливочным маслом, и выложить в него фаршированные каннеллони, прижимая друг к другу. Сверху залить соусом и посыпать тертым сыром эмменталь. Запекать в духовке при 180 °С в течение 10 – 15 минут.

На тарелки выложить готовые каннеллони, сбрызнуть оливковым маслом и украсить свежим базиликом.

Морские гребешки с зелеными бобами и сыром пекорино

Сыр пекорино – 150 г
Помидоры – 4 шт.
Лук-шалот – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Шалфей – 4 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Сухое белое вино – 100 мл
Очищенные зеленые бобы (свежемороженые) – 400 г
Томатный сок – 100 мл
Сливочное масло – 30 г
Морские гребешки – 24 шт.
Соль, перец

30 мин

173 ккал

Сыр пекорино поломать руками. Помидоры слегка бланшировать и очистить от кожицы, мелко нарезать. Лук-шалот, чеснок и шалфей мелко порубить.

В сковороде на оливковом масле обжарить лук-шалот с чесноком и шалфеем в течение 3 минут, добавить вино, уварить в 2 раза. Добавить бобы и томатный сок, приправить солью и перцем, снова уварить в 2 раза.

Обжарить на сливочном масле морские гребешки, по 30 секунд с каждой стороны, приправив их солью и перцем.

На тарелки выложить обжаренные морские гребешки и бобы. Сверху посыпать ломтиками сыра пекорино.

Выпечка и десерты

Выпечка с сырной начинкой может быть как сладкой, так и соленой, острой и даже пряной: пицца, пироги, печенье, пирожки, профитроли…

Для приготовления любой пиццы обязательно используют сыр, он может быть совершенно разных сортов. Благодаря такому компоненту, как сыр, пицца приобретает незабываемый пикантный вкус, сыр красиво расплавляется на поверхности пиццы, образуя при этом хрустящую корочку. Большой популярностью пользуется пицца из нескольких сортов сыра, так как каждый из них придает блюду свой аромат и вкус.

Пироги с сыром очень просты в приготовлении и сытны. Это блюдо всегда выручит вас в случае неожиданного прихода гостей. Например, традиционное немецкое блюдо – луковый пирог, или «ленивый» сырный пирог, чье название свидетельствует о простоте его приготовления. В данном разделе вы также найдете несколько вариаций известного французского пирога киш лорен с разными начинками.

Сырное печенье – выпечка универсальная: ее можно подавать не только к кофе или чаю, но и к бульону и даже в качестве закуски к пиву. Вкус и аромат печенья будут зависеть от пряностей, которые вы добавите в тесто. Имейте в виду, что выпекать сырное печенье нужно недолго, так как, подгорая, оно приобретает горьковатый привкус.

Для того, чтобы поразить гостей своими кулинарными изысками, попробуйте приготовить оригинальные десерты с сыром. Сырный трайфл – это блюдо эффектно выглядит и имеет необыкновенный вкус! А рецепт жареного камамбера с карамелизированной грушей под медово-бальзамическим гляссе поможет вам снискать славу настоящего профессионала в кулинарии.

Пицца «Четыре сыра»

Орегано сушеный – 5 г
Базилик сушеный – 5 г
Сыр грюйер – 200 г
Моцарелла – 200 г
Сыр дор блю – 200 г
Камамбер – 200 г

Для теста

Мука – 300 г
Вода – 185 мл
Соль – 7 г
Сахар – 15 г
Оливковое масло – 20 мл
Сухие дрожжи (французские) – 4 г

Для соуса

Лук-порей – 100 г
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Оливковое масло – 70 мл
Сухое белое вино – 150 мл
Очищенные томаты в собственном соку – 500 г
Соль, перец

1 ч 40 мин

231 ккал

Приготовить тесто. Высыпать на стол муку, сделать в ней углубление, влить воду комнатной температуры, добавить соль, сахар, оливковое масло и дрожжи. Хорошо вымесить, пока тесто не станет эластичным. Накрыть полотенцем и оставить отдыхать на 30 – 40 минут.

Приготовить соус. Нарезать лук-порей, морковь и чеснок. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить на нем нарезанные овощи. Затем влить вино, слегка пропарить и добавить томаты в собственном соку, приправить солью и перцем. Полученный соус томить при слабом кипении 20 – 30 минут. Затем протереть через сито с крупной решеткой или измельчить при помощи блендера. Охладить.

Подготовленное тесто раскатать в тонкий блин. Смазать

томатным соусом, посыпать смесью из сухих трав, выложить сверху нарезанные ломтиками 4 вида сыра, запечь в духовке при 180 °С в течение 12 – 15 минут.

Пицца с сыром и трюфельным маслом

Моцарелла – 200 г
Пармезан – 100 г
Шампиньоны – 30 г
Трюфельное масло – 15 мл
Базилик свежий – 10 г
Соль, перец

Для теста

Вода – 230 мл
Соль – 12 г
Свежие дрожжи – 5 г
Мука – 420 г

30 мин + расстойка

247 ккал

Приготовить тесто. В воде растворить соль и дрожжи, добавить муку. Хорошо вымесить и дать отдохнуть 30 минут. Затем скатать тесто в шар и оставить отдыхать еще на 2 часа.

Подготовленное тесто раскатать в тонкую круглую лепешку, обильно посыпать тертыми моцареллой и пармезаном. Поверх сыра уложить нарезанные тонкими кружочками шампиньоны, приправить солью и перцем, запечь в духовке 200 °C в течение 7 – 10 минут.

Разрезать пиццу на несколько частей, полить трюфельным маслом и украсить базиликом.

Луковый пирог с сыром таледжо

Для теста
Яйца – 2 шт.
Мука – 200 г
Вода – 50 мл
Оливковое масло – 50 мл
Орегано сушеный – 2 г
Кардамон сушеный (молотый) – 2 г
Соль, перец
Для начинки
Лук-шалот – 10 шт.
Лук-порей – 1 шт.
Сливочное масло – 50 г
Мед – 75 г
Шалфей – 2 шт.
Бальзамический уксус – 75 мл
Сыр таледжо – 400 г
Молотая корица – 2 г
Соль, перец

20 мин

232 ккал

Приготовить тесто. Смешать все ингредиенты и замесить крутое тесто, оставить на 10 минут, затем раскатать 4 тонких лепешки.

Приготовить начинку. Лук-шалот очистить и разрезать вдоль пополам. Лук-порей нарезать кольцами. На сковороде на сливочном масле быстро обжарить лук-шалот и лук-порей в течение 3 минут, добавить мед, шалфей, бальзамический уксус, посолить и поперчить, готовить еще 3—5 минут. Дать остыть.

Выложить начинку на раскатанное тесто, переложить на противень, посыпать ломтиками сыра таледжо, поперчить и поставить в духовку на 5—7 минут при 180 °С.

Пирог из слоеного теста с пряной грушей и сыром горгонзола

Груши – 2 шт.
Сахар – 30 г
Мед – 70 г
Сливочное масло – 50 г
Корица – 4 г
Гвоздика – 3 шт.
Слоеное тесто – 500 г
Сыр горгонзола – 200 г

20 мин

278 ккал

Груши очистить от кожуры, нарезать кубиками. Сахар карамелизировать на сковороде с добавлением меда и сливочного масла, затем добавить корицу и гвоздику, проварить еще 3 – 5 минут, добавить грушу и готовить до размягчения.

Форму для выпечки смазать небольшим количеством сливочного масла. Выстелить дно и борта раскатанным слоеным тестом. Сверху выложить карамелизированную грушу и нарезанный кубиками сыр горгонзола, запечь в духовке при 180 ˚С в течение 5 – 7 минут.

Горгонзола – это голубой сыр из коровьего молока. У сыра горгонзола есть две разновидности, они зависят от степени зрелости. Сыры двухмесячной выдержки слегка сладковаты, а более зрелые имеют пикантный и острый вкус. Горгонзола великолепно сочетается с красными винами.

«Ленивый» сырный пирог

Сливочное масло – 30 г
Репчатый лук – 40 г
Чеснок – 1 зубчик
Базилик – 10 г
Кинза – 5 г
Укроп – 5 г
Сыр чеддер – 80 г
Сыр эдам – 80 г
Пармезан – 80 г

Для теста

Мука – 160 г
Яйца – 2 шт.
Молоко – 200 мл
Оливковое масло – 50 мл
Соль

30 мин

233 ккал

Приготовить тесто. Все ингредиенты перемешать. Приготовленное тесто вылить в смазанную сливочным маслом форму для запекания.

На тесто уложить нарезанный кольцами репчатый лук, рубленый чеснок, рубленую зелень, посыпать тертыми сырами. Запекать в духовке при 160 °С в течение 20 минут.

Киш лорен с лососем, шпинатом и сыром

Сливочное масло – 190 г
Сахар – 10 г
Яичный желток – 1 шт.
Соль – 5 г
Молоко – 50 мл
Мука – 250 г

Для начинки

Шпинат (свежемороженый) – 150 г
Филе лосося – 150 г
Яйца – 3 шт.
Сливки 33 % – 50 г
Сыр гауда – 200 г
Соль, перец

1 ч + охлаждение

240 ккал

Приготовить тесто. Сливочное масло взбить с сахаром добела. Добавить желток, соль, молоко, всыпать муку и перемешать до однородности. Охладить в холодильнике.

Раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм. Выстелить тестом круглые формочки для тарталеток и запечь в духовке при 200 ˚С, пока тесто слегка не зазолотится.

Приготовить начинку. Шпинат разморозить и отжать, филе лосося нарезать средними кубиками. Яйца смешать со сливками, добавить шпинат, ломтики лосося и часть тертого сыра гауда. Приправить солью и перцем, хорошо перемешать.

Вылить приготовленную начинку в запеченные тарталетки. Сверху обильно посыпать оставшимся сыром. Поставить в духовку на 15 минут при 180 ˚С.

Киш лорен считается классическим рецептом французского открытого пирога. Киш лорен – универсальное блюдо, его можно подавать холодным или горячим, на завтрак, обед или ужин.

Киш лорен с сыром и брокколи

Брокколи – 80 г
Лук-шалот – 40 г
Оливковое масло – 50 мл
Пармезан – 50 г
Яйца – 4 шт.
Сливки 33 % – 50 г
Тарталетки готовые крупные – 4 шт.
Микс салатных листьев – 60 г
Бальзамический соус-крем – 10 мл
Соль, перец

40 мин

247 ккал

Брокколи разобрать на соцветия и опустить в кипящую подсоленную воду на 30 секунд. Остудить в холодной воде, обсушить.

Лук-шалот порубить мелкими кубиками и обжарить на части оливкового масла. Пармезан натереть на мелкой терке.

Яйца взбить со сливками, добавить лук-шалот, пармезан, брокколи, посолить и поперчить.

Разлить приготовленную смесь по тарталеткам. Запечь в духовке при 160 °С в течение 20 минут.

Салатные листья заправить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим соусом. Подавать с тарталетками.

Для приготовления киша вы можете использовать покупные несладкие крупные тарталетки. Или приготовьте тарталетки из теста сами, воспользовавшись предыдущим рецептом.

Открытый пирог с сыром и луком-пореем

Слоеное тесто – 300 г
Сливочное масло – 50 г
Моцарелла – 160 г

Для начинки

Лук-порей – 200 г
Растительное масло – 100 мл
Сливочное масло – 100 г
Яйца – 5 шт.
Петрушка – 15 г

30 мин

258 ккал

Раскатать размороженное тесто в пласт толщиной 5 мм. Выстелить тестом смазанную сливочным маслом форму.

Приготовить начинку. Лук-порей нарезать тонкими кольцами и обжарить до золотистого цвета на смеси растительного и сливочного масел, дать остыть. Затем добавить яйца и рубленую зелень петрушки. Все хорошо перемешать.

Выложить начинку на тесто, посыпать тертой моцареллой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 – 20 минут.

Хрустящие пирожки с сыром и шпинатом

Лук-шалот – 100 г
Сливочное масло – 30 г
Шпинат (свежемороженый) – 250 г
Сливки 33 % – 150 г
Швейцарский сыр – 160 г
Слоеное тесто – 250 г
Яйца – 4 шт.

20 мин

277 ккал

Мелко нарезать лук-шалот и обжарить на сливочном масле. Затем добавить шпинат и сливки, варить до загустения, дать немного остыть. Добавить тертый на крупной терке сыр, перемешать.

Из раскатанного теста вырезать кружки. Выложить немного начинки на каждый кружок теста, смазать взбитым яйцом края и защипать.

Сверху каждый пирожок смазать взбитым яйцом и запечь в духовке при 180 °С в течение 10 – 15 минут.

Швейцарские сыры могут быть твердыми и полутвердыми. Практически все швейцарские сыры имеют название по месту происхождения, например: Аппенцель, Эмменталь, Грюйер, Сбринц, Тильзит, Тет де Муан, Вашрен Фрибуржуа. На вкус и запах они пряные, сладковатые, с ореховым привкусом. Для данного рецепта подойдет любой швейцарский сыр.

Пирожки из слоеного теста с мягким сыром и малиной

Слоеное тесто – 300 г
Сыр маскарпоне – 140 г
Малина – 150 г
Сахар – 40 г
Яйца – 3 шт.

20 мин

269 ккал

Размороженное тесто раскатать и нарезать на квадратики.

В середину каждого квадратика положить немного сыра, малины и посыпать сахаром. Края теста смазать взбитым яйцом и защипать в виде треугольника.

Сверху каждый пирожок смазать взбитым яйцом с сахаром. Запечь в духовке при 180 ˚ в течение 7 – 10 минут.

Итальянский сыр маскарпоне известен во всей Европе. Это очень мягкий, свежий сливочный сыр белого цвета из сливок буйволиц или коров. На самом деле по виду это вовсе не сыр, а скорее крем, по способу приготовления напоминающий йогурт. Маскарпоне можно подавать как самостоятельное блюдо, добавив в него фрукты или сахар или смешав его с анчоусами, горчицей и специями. Маскарпоне часто используется в изготовлении кремов для кондитерских изделий. Например, самый известный десерт, который готовится на основе сыра маскарпоне, – тирамису.

Сырное печенье

Мука – 500 г
Разрыхлитель теста – 50 г
Сливочное масло – 100 г
Твердый сыр – 150 г
Прованские травы – 10 г
Молоко – 350 мл
Яйца – 2 шт.
Соль

20 мин

289 ккал

Муку и разрыхлитель просеять, добавить размягченное сливочное масло, тертый сыр, прованские травы, соль и перец по вкусу, влить молоко, перемешать до однородности.

Раскатать полученное тесто в пласт толщиной 1 см, вырезать печенье любой формы. Сверху смазать яйцом.

Выпекать при 200 °С в течение 12 – 15 минут.

Для данного рецепта подойдет любой твердый сыр, например, эдам, гауда, чеддер, пекорино и т. п.

Блинчики с сыром камамбер

Яйца – 2 шт.
Мука – 160 г
Молоко – 350 мл
Растительное масло – 50 мл
Камамбер – 200 г
Сливочное масло – 60 г
Сыр – 100 г
Брусничное варенье – 150 г
Соль

30 мин

267 ккал

Смешать яйца, муку и молоко. Испечь блинчики на растительном масле на блинной сковороде.

Камамбер растереть со сливочным маслом до однородности.

Сырную массу выложить на блинчики. Скрутить каждый блинчик в трубочку и выложить на противень, посыпать тертым сыром. Поставить в духовку при 180 °С на 5 минут.

Подавать блинчики с брусничным вареньем.

Блинчики с рикоттой и ягодным соусом

Для соуса
Апельсиновый сок – 150 мл
Сахар – 25 г
Ягоды (свежемороженые) – 200 г
Крахмал – 10 г
Для теста
Яйца – 4–5 шт.
Молоко – 1 л
Сахар – 50 г
Сода – 2 г
Мука – 160 г
Растительное масло – 150 мл
Сливочное масло – 100 г
Соль
Для начинки
Сыр рикотта – 500 г
Сахарная пудра – 80 г
Сливки 33 % – 60 г
Сливочное масло – 70 г
Мята – 15 г

40 мин + настаивание

275 ккал

Приготовить соус. В сотейник налить апельсиновый сок, добавить сахар и довести до кипения. Затем добавить ягоды и довести до кипения еще раз. Как только соус начнет закипать, добавить разведенный холодной водой крахмал и еще раз довести до кипения, периодически помешивая. Охладить.

Приготовить тесто. Яйца смешать с молоком, сахаром, солью и содой, постепенно вмешать просеянную муку. Добавить растительное масло и дать тесту настояться 15–20 минут при комнатной температуре. Испечь блинчики на блинной сковороде. Готовые блинчики выложить на тарелку и смазать небольшим количеством сливочного масла.

Приготовить начинку: рикотту протереть через сито, добавить часть сахарной пудры и сливки, перемешать до однородности.

На каждый блинчик выложить сырную массу и свернуть конвертиком.

Слегка прогреть блинчики на сковороде на сливочном масле и выложить на тарелки. Сверху полить ягодным соусом, посыпать оставшейся сахарной пудрой и украсить веточками мяты.

Профитроли с козьим муссом и грушевым вареньем

Молоко – 125 мл
Сливочное масло – 50 г
Мука – 75 г
Яйца – 3 шт.
Мята – 4 веточки
Грушевое варенье – 200 г
Соль

Для начинки

Сливки 33 % – 100 г
Козий сыр – 200 г
Пармезан – 50 г

1 ч

298 ккал

В сотейник налить молоко, добавить масло и соль, довести до кипения. В кипящую смесь всыпать муку, хорошо перемешать и проварить 3 минуты. Охладить массу до температуры 45 °С и ввести яйца по одному, каждый раз тщательно вымешивая до однородности.

Противень застелить бумагой для выпечки (или смазать маслом). Ложкой или при помощи кондитерского шприца отсадить тесто в виде шариков диаметром около 4 см. Побрызгать водой из распылителя и запечь при температуре 180 °С в течение 18 минут.

Приготовить начинку. Взбить сливки, добавить козий сыр и тертый пармезан, перемешать до однородности.

Готовые профитроли нафаршировать сырным муссом с помощью кондитерского шприца.

Выложить готовые профитроли на тарелки и украсить веточками мяты. Грушевое варенье подать отдельно.

Сырный трайфл из козьего сыра и джема из фиников

Козий сыр – 400 г
Сливки 22 % – 120 мл
Молотая корица – 2 г
Ореховое масло – 50 мл
Имбирь – 10 г
Тростниковый сахар – 5 г
Перец
Для джема
Финики (без косточек) – 100 г
Лук-шалот – 2 шт.
Тимьян – 10 г
Мед – 50 г
Красное вино – 100 мл

30 мин
317 ккал

Приготовить джем. В сотейнике смешать финики, нашинкованный лук-шалот, тимьян и мед. Влить красное вино, выпарить. Измельчить блендером до кремовой консистенции.

Смешать козий сыр, сливки, корицу, ореховое масло и тертый имбирь, приправить перцем.

В креманку или мартинку выложить джем из фиников, сверху сырную массу, слегка посыпать тростниковым сахаром и обжечь горелкой.

Если под рукой окажутся кукурузные чипсы (без добавок!) – они не будут лишними, можно есть сырный трайфл с ними вприкуску.

Жареный камамбер с карамелизированной грушей под медово-бальзамическим гляссе

Груши – 4 шт.
Сливочное масло – 50 г
Сахар – 30 г
Сок апельсина (свежевыжатый) – 100 мл
Яйца – 2 шт.
Фундук – 250 г
Камамбер – 4 шт. × 125 г
Мука – 100 г
Растительное масло – 100 мл
Мята – 15 г
Клубника – 100 г
Соль, перец
Для гляссе
Бальзамический уксус – 250 мл
Мед – 50 г

1 ч
299 ккал

Приготовить гляссе. Бальзамический уксус смешать с медом в сотейнике, выпарить в 2,5—3 раза до легкого загустения. Охладить.

Груши очистить от кожицы, разрезать на две половинки и удалить сердцевину. Положить на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом и обжарить с двух сторон, добавить сахар и сок апельсина, пропарить до карамелизации сахара.

Яйцо разбить в глубокую тарелку, добавить соль и перец, слегка взбить вилкой.

Фундук обжарить на сухой сковороде, затем охладить и измельчить. Каждую порцию сыра разрезать на четыре части. Ломтики сыра обвалять в муке, затем смочить в яйце и запанировать в измельченном орехе. На разогретой сковороде с растительным маслом обжарить сыр со всех сторон до золотистого цвета, затем переложить на салфетку, чтоб впиталось лишнее масло.

На тарелки выложить карамелизированные груши и дольки

обжаренного камамбера, украсить свежей мятой и клубникой, полить медово-бальзамическим глясссе.

notes

Примечания

1

Чтобы лук был более эластичным, следует его слегка бланшировать.

2

Для приготовления этого блюда понадобится специальная сковорода для горячих бутербродов – сэндвичница.

3

Мякоть авокадо быстро темнеет после разрезания плода, приобретая неаппетитный цвет, а лимонный сок помогает это предотвратить.

4

Для данного супа можно взять сыр с любой добавкой, например, с ветчиной, грибами, беконом или зеленью.

5

Итальянское выражение al dente означает приготовление пасты или риса так, чтобы они получились слегка твердыми внутри и не успели полностью развариться.

Готовую рыбу можно подать с картофельным 40 мин 158 ккал пюре, рисом или печеными овощами.